Vol-7 Issue-XI February 2016 | Price Rs. 200.00 AED 20.00 | www.chefspecialmag.com | Chef Special

کامیاب اشاعت کے مسلسل 7 سال

No.1 Cooking Magazine

ماہنامہ

Special شیف

پاکستان کا واحد ABC Certified کوکنگ میگزین

A Project of Jahangir Books

Valentine's Day

Tried & Tested Recipes

Cooking for busy MOMS + Fusion Cooking

Beauty Trends 2016

30 minute recipes

Meal for Two

Love Birds

PAKSOCIETY1

Valentine's Day Special

ماہنامہ شیف

Vol-7 Issue-XI February 2016

کچھ کہنا ہے آپ سے!

فروری کا مہینا بہار کی آمد اور ویلنٹائن ڈے کے حوالے سے بہت اسپیشل سمجھا جاتا ہے۔ پہلی فروری سے ہی پھولوں کے اسٹالز اور سپر اسٹورز میں چاکلیٹ کے گفٹ پیکس دل میں کچھ خوش گوار جذبات ابھارنا شروع کر دیتے ہیں۔ ویسے تو ویلنٹائن ڈے کا تہوار منانے کی روایت مغربی ممالک میں پائی جاتی ہے تاہم گزشتہ کچھ سالوں سے پاکستان اور دیگر بہت سے ممالک میں بھی اسے فیملی تہوار کی طرح منایا جانے لگا ہے۔ اس موقع پر سب سے زیادہ پھول اور کارڈز ٹیچرز اور ماؤں کو پیش کیے جاتے ہیں جس کی وجہ سے اس میں خاصا مثبت رجحان پیدا ہو رہا ہے۔ آپ کے اس دن کو یادگار بنانے کے لیے ہمارے اس شمارے میں بہت سے اسپیشل، قیمتی اور آسان آئیڈیاز شامل ہیں۔ آپ کے پسندیدہ کوکنگ ستاروں نے بھی اس ماہ ایسی ریسپیز کا انتخاب کیا ہے، جو موسم کے ساتھ ساتھ آپ کے جذبات سے بھی قریب تر ہوں۔ ویلنٹائن ڈنر، میل فارٹو، چاکلیٹ لورز، لو کیلوریز، لو بجٹ غرض ہر طرح کی ریسپیز اس ماہ آپ کو شیف اسپیشل میں موجود ملیں گی تاکہ آپ صحت کے ساتھ ساتھ چاہت سے بھی بھرپور کھانا کھائیں۔ ہمیشہ کی طرح اس مرتبہ بھی ویلنٹائن ڈے کے حوالے سے آپ کے پیغامات میگزین میں شامل کیے گئے ہیں۔ گوسپ، انٹرویوز، گھر گرہستی اور تفریح طبع کے تمام تر لوازمات لیے ہوئے، اس مہینے کا شمارہ آپ کو آرٹ ورک کے لحاظ سے بھی مختلف اور قدرے بہتر دکھائی دے گا۔

کہتے ہیں کہ خوشی کے ساتھ ہزاروں غم بھی جڑے ہوتے ہیں۔ گزشتہ ماہ چارسدہ میں باچہ خان یونیورسٹی میں دہشت گردی کا جو کرب ناک حادثہ پیش آیا اس نے ساری قوم کو سوگوار کر دیا۔ اس کے ساتھ سانحہ پشاور کی یاد بھی ایک مرتبہ پھر تازہ ہو گئی۔ تعلیمی اداروں میں بڑھتی ہوئی ان سکیورٹی اور دہشت گردی کے خطرات سے ہر خاص و عام پریشان ہے یہاں تک کہ والدین بچوں کو گھر سے باہر بھیجنے سے ہی خوف زدہ ہیں۔ اس ضمن میں حکومت اور اداروں کی ذمہ داریوں کے ساتھ ساتھ ہر شخص کو بھی اپنی ذمہ داری پوری کرنے کی ضرورت ہے۔ آس پاس نظر رکھنے کے ساتھ ساتھ کسی بھی مشکوک صورت حال میں متعلقہ اداروں کو بھی فوری اطلاع کریں۔ اس ماہ ملک بھر میں یوم یکجہتی کشمیر بھی منایا جاتا ہے۔ کشمیر کے مسائل کے حل کے لیے انڈیا اور پاکستان کے سیاسی لیڈرز کی حالیہ دلچسپی خوش آیند ہے تاہم انتظار تو اس بات کا ہے کہ یہ دلچسپی ڈائیلاگ ٹیبل سے کب آگے بڑھتی ہے۔ دعا اور امید ہے کہ جلد معاملات طے پائیں اور کشمیری عوام سکھ کا سانس لیں۔

عطیہ عباس

نگرانِ اعلیٰ	:	مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر	:	نبیل نیاز
مینیجنگ ایڈیٹر	:	عدیل نیاز
ایڈیٹر	:	فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر	:	شازیہ فواز
ایگزیکٹیو ایڈیٹر	:	عطیہ عباس
گرافک ڈیزائنر	:	محمد قیصر
فوٹوگرافر	:	فیصل امیر علی
کمپوزر	:	انیلا اظہر
پروڈکشن انچارج	:	شاہدہ شفیق
پرنٹرز	:	شرکت پرنٹنگ پریس لاہور
قانونی مشیر	:	چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ
مارکیٹنگ مینیجرز	:	عروج نفیس، جاوید اقبال
کراچی	:	محمد رمضان : 0320-7755122
ناشر	:	نبیل نیاز
میگزین آفس	:	121-کلومیٹر لکی ہوٹل سٹاپ فیروز پور روڈ لاہور +92-42-35457382-85
کراچی آفس	:	31-سی میزنائن فلور، ایم-3، اے-22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی- 021-35383410
UAE آفس LifeStyle PUBLISHING	:	Tel: 009714-3314114 Fax: 009714-3314224 www.lifestylepublish.com

ڈسٹری بیوٹرز

لاہور	:	اُردو بازار	042-37220879 :
		سلطان نیوز ایجنسی	0300-4009578 :
کراچی	:	اُردو بازار	021-32765086 :
		گلستان نیوز ایجنسی	021-32733755 : 0300-2680248 :
راولپنڈی	:	اشرف بک ایجنسی	051-5774682 : 0333-5205014 :
پشاور	:	زرباغ خان نیوز ایجنسی	091-2213525 :
حیدرآباد	:	مہران نیوز ایجنسی	022-2780128 : 0322-3481676 :
گجرات	:	خالد بک اسٹال	0333-8421027 : 053-3521020 :
کوئٹہ	:	انصاری بک اسٹال	081-2826741 :

www.jbdpress.com
www.chefspecialmag.com

Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan please contact: info@jbdpress.com

PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY

فہرست

Vol-7 Issue-XI February 2016

8 اداریہ
16 روحانیت اور ہمارے تصورات
18 You Asked...
62 معاملاتِ ابوبکر صدیقؓ
66 حکیم آغا کے مفید مشورے
68 Valentine's Messages
70 Love is worth Celebrating
72 Twitter
74 Low Cal Vegetables
76 بچے کی ابتدائی ٹھوس غذا
78 Fitness Advice
82 Country Furniture
84 Beauty Trends 2016

"باتوں سے خوشبو آئے"

110 آمنہ شیخ اور محب مرزا

MONTHLY horoSCOPE

112 فروری 2016 ٹاروکارڈز کے حوالے سے
114 برج دلو

Fashion & Showbiz

116 Love Birds
118 Asin Thottumkal
120 Fashion Shoot
126 Movies this Month

Recipes

Fusion Cooking

30 minute recipes

COOK within your BUDGET

Cooking for busy MOMS

46

Recipes

ارژنگِ فقیر

روحانیت اور ہمارے تصورات

دل کی گہرائیوں سے نِکلی رُوحانی گفتگو

سرفراز اے شاہ

روحانیت کی راہ پر چلنے والے زیادہ تر لوگ مادی لحاظ سے زیادہ کامیاب نہیں تھے۔ جو مادی لحاظ سے خوش حال تھے اور جن کے ہاتھ میں بادشاہت تھی وہ بھی جب اس راہ پر آئے تو بادشاہت کو لات ماردی اور رضا کارانہ طور پر غربت میں چلے گئے۔

دوسرا پہلو یہ ہے کہ اہل فقر عموماً خلق خدا سے زیادہ میل جول نہیں رکھتے۔ ولایت کے درجے تک پہنچنے میں چونکہ طویل عرصہ لگتا ہے اس لیے اُن کی یہ عادتیں پختہ ہوجاتی ہیں۔ جب انسان مالی طور پر مضبوط نہیں ہوگا تو لوگوں سے اس کا میل جول کم ہوگا۔ اسے فرصت میسر ہوگی۔ فرصت کا جو لمحہ ملے گا اُس میں وہ رب کا ذکر شروع کردے گا۔ فقیر کو جہاں تنہائی میسر آتی ہے، وہ رب تعالیٰ کی عبادت شروع کردیتا ہے یا پھر تنہا بیٹھا غور وفکر میں ڈوب جاتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ دُنیاوی چیزوں سے کٹ جاتا ہے۔ پھر اگلا مرحلہ شروع ہوتا ہے کہ اُس کی رُوحانی سیر شروع ہوجاتی ہے۔ بظاہر تو وہ سامنے بیٹھا نظر آتا ہے لیکن درحقیقت وہ رُوحانی سیر کر رہا ہوتا ہے۔ یوں یہ دُنیاوی چیزیں اُسے ہیچ دکھائی دینے لگتی ہیں۔ اگر آپ اُن سے کوئی مشورہ مانگ لیں تو وہ بڑا صحیح مشورہ دیتے ہیں۔ ایک مرتبہ میں نے اپنی مرسیڈیز میں بلور لگانا تھا اسے لگانے کے لیے جب مجھے ایک پلیٹ دی گئی تو میں سوچ میں پڑ گیا کہ یہ بلور میں فٹ کیسے ہوگی۔ حالانکہ میں نے بچپن سے ہی آٹوموبائل انجینئرنگ کو بطور مشغلہ اپنایا ہوا ہے۔ جب Races میں حصہ لیتے تو گاڑی کو خود Modify کرتے۔ آٹوموبائل انجینئرنگ کو اس حد تک سمجھنے کے باوجود میں وہاں دھوکا کھا گیا کہ مجھے اُس نے پلیٹ غلط دے دی ہے لیکن تب بڑے شاہ صاحب نے ہاتھ بڑھا کر پلیٹ پکڑی اور اُسے ایک نظر دیکھنے کے بعد بولے کہ ”تم غلط سمجھ رہے ہو یہ پلیٹ اس انداز میں بلور میں فٹ ہوگی۔“ (حالانکہ شاہ صاحب نے کبھی گاڑی نہیں رکھی تھی، اس کے باوجود وہ اس تکنیک کو سمجھ گئے) بعد میں شاہنواز والوں نے بالکل اُسی انداز میں وہ پلیٹ بلور میں فٹ کی جس طرح بڑے شاہ صاحب نے بتایا تھا۔

1979ء میں اسی طرح ایک روز بیٹھے بیٹھے ایک صاحب نے آکر انھیں فیس کریم دکھائی کہ اس کریم سے بچیاں اپنے چہرے پر موجود فالتو بالوں سے مستقل نجات حاصل کرسکتی ہیں۔ تب شاہ صاحب نے اُنھیں بتایا کہ اس کریم میں فلاں چیز کی کمی ہے وہ بھی ڈال لو، اس سے یہ زیادہ مفید اور موثر ہوجائے گی۔ اسی اثنا میں مجھے ایک بات سوجھی اور میں نے کہا حضور! اس معمولی چیز سے کہیں زیادہ بہتر آئیڈیا تو میں بھی دے سکتا ہوں۔ کہنے لگے وہ کیا؟ میں نے کہا کہ یہ صاحب آپ سے گنجے سر پر بال اُگانے کا تیل بنانے کا نسخہ کیوں نہیں پوچھ لیتے۔ بڑے شاہ صاحب نے اُن سے پوچھا کہ آپ وہ تیل کیوں نہیں بنا لیتے؟ وہ بولے مجھے نسخہ نہیں معلوم۔ بڑے شاہ صاحب نے کہا نسخہ میں بتا دوں گا۔ تب میں نے عرض کی کہ تجرباتی تیاری کی لاگت میں ادا کردوں گا۔ بڑے شاہ صاحب نے بتایا

> ”رُوحانیت کی راہ میں انسان کسی دُنیاوی چیز کی پروا نہیں کرتا“

کہ یہ تیل دو طرح کا ہوگا۔ پندرہ دن کے بعد لگانا ہوگا سر پر، جہاں پیدائشی طور پر بال تھے وہاں بال دوبارہ اُگ آئیں گے۔

1986ء میں جب بڑے شاہ صاحب حالت نزع میں تھے لیکن اس کے باوجود مجھے دیکھ کر کہنے لگے ”میں نے تم سے تیل بنانے کا وعدہ کیا تھا۔ کاغذ پنسل اُٹھاؤ اور اُس کا نسخہ نوٹ کرلو۔ میرے مرنے کے بعد وہ تیل بنا لینا“ میں مرشد صاحب کو حالت نزع میں دیکھ رہا تھا لیکن چونکہ انھوں نے مجھے نسخہ نوٹ کرنے کا حکم دیا تھا اس لیے باوجود اضطراب کے میں وہ لکھتا گیا جو وہ لکھاتے رہے حالانکہ اندر ہی اندر تو مجھے یہ فکر تھی کہ میں تو ابھی ان سے علم سیکھ رہا ہوں...... اگر یہ رُخصت ہوگئے تو میرا کیا بنے گا؟ تب میں نے خود سے کہا کہ آج ایک گستاخی کر ہی ڈالو! زیادہ سے زیادہ کیا ہوگا؟؟؟ مار پیٹ کر نکال دیں گے لیکن کم ازکم مرشد تو ہاتھ سے نہیں جائیں گے! یہ سب سوچ کر میں نے اُن کی پشت پر بیٹھ کر کندھے دباتے دباتے پہلی اور آخری بار انھیں دم کر دیا۔ اُن کی شدید تکلیف ٹھیک ہوگئی۔ ساتھ ہی گردن موڑ کر بولے ”تم باز نہیں آؤ گے اپنی حرکتوں سے۔“ میں نے سوچا کہ اگر میں ہاں کہتا ہوں تو شامت آتی ہے، ناں کہتا ہوں تو جوتے پڑیں گے کہ جھوٹ بولا۔ میں نے یہ بات گول کر ڈالی۔

اُس کے بعد میں نے دُعا کی ”یا باری تعالیٰ! یہ میرے مرشد ہیں اگر یہ چل دیے تو میرا مشن ادھورا رہ جائے گا تو انھیں کچھ مہلت عطا فرما دے ورنہ میری زندگی کے کچھ سال انھیں عطا کردے۔“ کچھ ہی دیر میں جواب آ گیا ”مل گئی مہلت۔“ یوں مرشد صاحب اُس وقت ٹھیک ہوگئے۔ وہ نسخہ معلوم نہیں کہاں پھینک دیا۔ یہ ساری بات سنانے کا مقصد یہی تھا کہ رُوحانیت کی راہ میں انسان کسی دُنیاوی چیز کی پروا نہیں کرتا۔

> روحانیت کی راہ پر آنے والے زیادہ تر لوگ مادی لحاظ سے کامیاب نہیں تھے

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

You Asked...

اپنے پسندیدہ شیفس سے جانیے کوکنگ کے مسائل کا حل

ذاکر صاحب، **کھانا ہلکی آنچ پر پکانا چاہیے یا تیز آنچ پر؟**

(ہمایوں اختر، اسلام آباد)

یہ خیال غلط ہے کہ کھانا تیز آنچ پر جلدی پک جاتا ہے۔ تیز آنچ پر پکانے سے نہ صرف کھانے کا ذائقہ خراب ہوجاتا ہے بلکہ زیادہ پکنے کی وجہ سے کھانے کی غذائیت بھی کم ہوجاتی ہے۔ ہلکی آنچ پر کھانا پکانے کی افادیت زیادہ ہے البتہ اس میں وقت زیادہ لگتا ہے۔ کھانا پکانے کے لیے آنچ درمیانی رکھیں تاکہ وقت اور غذائیت دونوں محفوظ رہیں۔

شازیہ صاحبہ، **میں گھر میں کھویا تیار کرتی ہوں تو وہ بازار کے کھوئے جیسا نہیں بنتا۔ کھویا بنانے کا طریقہ بتادیں۔**

(سدرہ بتول، پشاور)

کھویا بنانا مشکل کام نہیں ہے البتہ وقت طلب ہے۔ ایک لٹر دودھ سے 200 گرام کھویا تیار کرسکتی ہیں۔

دودھ گاڑھا، خالص اور بالائی والا ہونا چاہیے۔ دودھ کو کڑاہی یا کھلے پین میں ڈال کر درمیانی آنچ پر ایک سے دو اُبال دلائیں۔ پھر آنچ ہلکی کرکے دودھ کو پکنے دیں اور وقفے وقفے سے چمچ چلائیں۔

کوکنگ کے دوران پین کی سائیڈز پر جمنے والی بالائی بھی دودھ میں مکس کرتی رہیں۔ تقریباً ڈیڑھ گھنٹے تک دودھ کی مقدار خاصی کم اور گاڑھی ہوجائے گی۔

اس دوران زیادہ چمچ چلانے کی ضرورت ہے تاکہ یہ لگنے نہ پائے۔ تقریباً دو گھنٹوں میں کھویا تیار ہوجائے گا۔ تیار ہونے پر اس میں ببلز بننا شروع ہوجائیں گے۔ اس سارے عمل کے لیے تقریباً دو گھنٹے پندرہ منٹ درکار ہوں گے۔

کھوئے کو روم ٹمپریچر پر ٹھنڈا کرکے استعمال کریں۔

کوکب خواجہ صاحبہ، **مجھے یہ بتادیں کہ کوکنگ کے لیے کون سا آئل بہترین ہے؟**

(طوبیٰ عمر، کوئٹہ)

اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ آپ کیا پکانا چاہ رہی ہیں۔ کوکنگ کے لیے درکار درجہ حرارت کے حساب سے مختلف آئل فائدہ مند ثابت ہوسکتے ہیں کیوں کہ تمام کوکنگ آئلز کا سموکنگ پوائنٹ مختلف ہوتا ہے۔ ایسے کھانے جنھیں بہت دیر تک پکانا پڑتا ہے ان کے لیے کوکونٹ آئل یا کینولا آئل بہترین ہے۔ اولیو آئل کو زیادہ دیر پکانے سے اس کی غذائیت اور ذائقے میں کمی آجاتی ہے۔ ویجی ٹیبل آئل، سیسمی آئل اور سن فلاور آئل بھی استعمال کرسکتے ہیں۔

ڈیئر سر، **کوکنگ کے لیے کون سا پین استعمال کرنا چاہیے؟**

(کرن اعجاز، لاہور)

کوکنگ کے لیے ایسے پینز استعمال کریں جو nonreactive ہوں۔ سٹین لیس سٹیل، نان اسٹک پینز اور شیشے کے برتن کوکنگ کے لیے زیادہ محفوظ ہیں۔ ایلومینیئم اور کاسٹ آئرن پینز کچھ اجزاء کے لیے reactive ثابت ہوتے ہیں۔ البتہ ان کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

سنجیو صاحب: **گرلنگ اور بیکنگ میں سے کون سا طریقہ بہترین ہے؟**

(سائرہ طیب، شیخوپورہ)

کچھ کھانے ہر طریقے سے بنائے جاسکتے ہیں جب کہ کچھ کھانوں کے لیے طریقہ کار مخصوص ہوتا ہے۔ اگر آپ کیک بنانا چاہیں تو ظاہر ہے کہ بیکنگ کے ذریعے ہی بنے گا جب کہ کبابوں کے لیے گرلنگ کا طریقہ زیادہ بہترین ہے۔ لوفیٹ کوکنگ کے لیے بھی دونوں طریقے بہترین ہیں۔

شیف اُسامہ، **میں جب بھی پیزا یا کیک بناتی ہوں تو اس میں کچا پن رہ جاتا ہے یا پھر یہ زیادہ پک جاتا ہے۔ اوون کے ٹمپریچر اور ٹائم کے بارے میں میری رہنمائی کردیں۔**

(حمیرہ اشتیاق، ڈی جی خان)

کیک کے لیے اوون کو 180°C، 350°F یا Gas mark 4 پر پری ہیٹ کرنے کے بعد اسی ٹمپریچر پر 45-40 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔ 45 منٹ کے بعد کیک کو چیک کریں۔

کیک تیار ہوگا۔ ضرورت ہو تو مزید تھوڑی دیر کے لیے بیک کرلیں۔ پیزے کے لیے اوون کو 400°F یا 200°C پر گرم کریں۔ اب اتنی دیر بیک کریں کہ ٹاپ سے براؤن ہونے لگے اور کرسٹ کرسپی ہوجائے۔ اگر آپ کوکیز بنانا چاہ رہی ہیں تو اس کے لیے ٹمپریچر 190°C / 375°F اور Gas mark 5 ہے۔

ہماری ویب سائٹ اور فیس بک پیج پر سبسکرائبرز کی طرف سے کئی سوالات پوچھے جاتے ہیں۔ ان میں سے کچھ اہم سوالات معلومات عامہ کے لیے پیش کیے جارہے ہیں۔

اگر آپ کو کوکنگ کے حوالے سے متعلق کوئی مسئلہ درپیش ہے یا کھانے سے متعلق کسی بھی قسم کی مدد درکار ہے تو اپنے مسائل ہمیں لکھ بھیجیں۔ ہمارے شیفس آپ کے لیے مفید مشورے حاضر خدمت ہیں۔

DAWN BREAD
چکن برگر
کوکب Special
اجزاء
بن : 1 عدد
برگر پیٹی : 1 عدد
ٹماٹر : 1 عدد (سلائس)
مایونیز : 2 کھانے کے چمچ
آئل : حسبِ ضرورت
چلی گارلک سوس : 1 چائے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ : ½ چائے کا چمچ
سلاد پتا : چند عدد
ترکیب
DAWN بن کو آئل لگا کر ٹوسٹ کر لیں اور برگر پیٹی فرائی کر لیں۔
DAWN بن کے پہلے حصے پر مسٹرڈ پیسٹ اور چلی گارلک سوس لگا کر برگر پیٹی رکھیں اس پر ٹماٹر اور سلاد پتے کی تہ لگا کر مایونیز لگائیں۔
DAWN بن کا دوسرا حصہ اوپر رکھ کر سرو کریں۔
Packed with Proteins
Full of Vitamins
Enriched with Calcium
Iron strength
DAWN BREAD
www.dawnbread.com

Valentine's Day

کہتے ہیں کہ دل کا راستہ معدے سے ہو کر گزرتا ہے اور اگر آپ اپنے لائف پارٹنر کو خوش کرنا چاہتی ہیں تو اس کی پسند کا اچھا سا کھانا بنا کر پیش کریں۔ اس کے بدلے میں آپ اپنی کوئی دیرینہ خواہش بھی پوری کروا سکتی ہیں۔ خواہشات کی تکمیل اور فرمائشوں کے اظہار کے لیے ویلنٹائن ڈے سے بہتر اور کیا دن ہو سکتا ہے۔

ویلنٹائن ڈنر کو اسپیشل اور آپ کے خوشگوار لمحات کو یادگار بنانے کے لیے کوکب خواجہ Meal for Two پیش کر رہی ہیں جو بطور خاص کپلز کے لیے ہے۔ کم وقت اور آسان تراکیب پر مشتمل یہ اسٹارٹر، ڈرنک، مین ڈش اور ڈیزرٹ ویلنٹائن ڈے کے لیے بہترین انتخاب ہیں۔ ڈائننگ روم کی ڈیکوریشن کے ذریعے آپ کھانے کا مزہ اور بھی دوبالا کر سکتی ہیں۔

Special کوکب

ریڈ فیری

اجزاء

گاجر کا جوس	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1 کپ
انار کا جوس	: 1 کپ
پائن ایپل جوس	: ½ کپ
اورنج چنکس	: ½ کپ
کالا نمک	: ½ چائے کا چمچ

گارنشنگ کے لیے

پودینہ	: چند پتے
چیریز	: چند عدد

ترکیب

- تمام جوسز اکٹھے شیک کریں۔
- اب نمک اور اورنج چنکس مکس کر کے شیک کریں۔
- سرونگ گلاسز میں نکال کر گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

Meal for Two

اجزاء

بون لیس بیف	:	½ کلو (اسٹیک کٹ)
ہرا دھنیا	:	½ گٹھی (چوپڈ)
لہسن (چوپڈ)	:	1 چائے کا چمچ
چلی فلیکس	:	1 چائے کا چمچ
اوریگانو	:	½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	:	2½ کھانے کے چمچ
سرکہ	:	2 کھانے کے چمچ
پیاز (چھوٹا)	:	1 عدد (چوپڈ)
پودینہ (پتے)	:	1 کپ
ہری مرچ	:	1 عدد
نمک	:	حسب ذائقہ
سبزیاں (اُبلی ہوئیں)	:	سرونگ کے لیے

ترکیب

- پودینہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا، اوریگانو، لہسن، پیاز، چلی فلیکس کو اکٹھا گرائنڈ کرلیں۔
- اب ان میں لیموں کا رس، سرکہ، نمک اور اولیو آئل مکس کریں۔
- چمچوری سوس تیار ہے۔ آدھی سوس اسٹیک پر اچھی طرح سے ملیں اور 3-2 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب گرلنگ پین میں اسٹیک کو دونوں طرف سے 10-8 منٹ کے لیے گرل کرلیں۔ بیک بھی کرسکتے ہیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکالیں اور بقیہ سوس اوپر ڈال دیں۔
- بوائلڈ ویجی ٹیبلز کے ساتھ سرو کریں۔

کوکب Special

ویجی ٹیبل لزانیا

اجزاء

ٹماٹو سوس	:	1 کپ
موزریلا چیز (کش کرلیں)	:	1 کپ
پارمیسن چیز (کش کرلیں)	:	1 کپ
لزانیا نوڈلز	:	1 کپ
چکن (فرائیڈ)	:	1/3 کپ (چوپڈ)
پیاز	:	1 عدد (سلائس)
انڈا	:	1 عدد (پھینٹ لیں)
ہری پیاز	:	1 عدد (چوپڈ)
زوکینی	:	2 عدد (سلائس)
ریکوٹا چیز	:	2 کھانے کے چمچ
اولیو آئل	:	3 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کُٹی کالی مرچ	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- اوون کو 450°F پر گرم کرلیں۔
- بیکنگ پین میں سبزیاں، اولیو آئل، نمک اور کُٹی کالی مرچ ڈالیں۔
- مکس کرکے 15 منٹ کے لیے روسٹ کرلیں۔
- اب نکال کر دوبارہ مکس کریں اور 20 منٹ کے لیے مزید بیک کریں۔ ان میں چکن بھی مکس کردیں۔
- لزانیا نوڈلز کو پانی میں نمک شامل کرکے اُبالیں۔ ٹھنڈے پانی سے نتھار کر کچن ٹاول پر ڈرائی کرلیں۔
- ریکوٹا چیز، انڈا، 1/2 کپ پارمیسن چیز، نمک اور کالی مرچ مکس کرلیں۔
  ٹماٹو سوس کی ایک لیئر بیکنگ پین میں بچھائیں۔
- اس کے اوپر لزانیا نوڈلز اور پھر ریکوٹا چیز مکسچر کی لیئر لگائیں۔
- اس کے اوپر موزریلا چیز اور بقیہ پارمیسن چیز پھیلائیں۔
- اب سبزیاں، چکن اور ٹماٹو سوس ڈالیں۔
- اسی طرح لیئرنگ دہرائیں۔ تقریباً 4-3 لیئرز بنالیں۔
- پین کو ایلومینیم فوائل سے کور کرلیں اور 30 منٹ تک بیک کریں۔
- پھر فوائل پیپر ہٹا کر 15 منٹ کے لیے بیک کریں۔
- اب نکال کر 15 منٹ کے لیے روم ٹمپریچر پر رکھیں۔
- فریش سرو کریں۔

چیز

چکن

ہری پیاز

انڈا

ٹماٹر

چوکو بائٹس

اجزاء

دودھ	:	¾ کپ
کریم	:	½ کپ
کیسٹر شوگر	:	2 کھانے کے چمچ
کارن فلور	:	1 کھانے کا چمچ
کوکوا پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
پانی (اُبلا ہوا)	:	2 کھانے کے چمچ
ڈارک چاکلیٹ (چوپڈ)	:	4 کھانے کے چمچ
انڈا (زردی)	:	2 عدد (پھینٹ لیں)
ونیلا ایکسٹریکٹ	:	1 چائے کا چمچ

ترکیب

- سوس پین میں دودھ گرم کرکے اس میں کریم ڈال کر مکس کریں۔
- شوگر، کارن فلور اور کوکوا پاؤڈر میں پانی ڈال کر پھینٹ لیں کہ پیسٹ بن جائے۔
- ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے دودھ اور کریم کے مکسچر میں زردی ڈال کر مکس کریں۔ اب ونیلا ایکسٹریکٹ بھی مکس کردیں۔
- اب اس میں کوکوا پاؤڈر کا پیسٹ بھی ڈالیں اور ہلکی آنچ پر اتنا پکنے دیں کہ کچا پن نہ رہے۔
- تیار ہونے پر اس میں ڈارک چاکلیٹ مکس کریں اور سرونگ کپس میں ڈال کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- گارنشنگ کرکے سروکریں۔

Special کوکب

کیریملائزڈ چپس

اجزاء

آلو	: ½ کلو
ادرک کا پانی	: 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	: 2 کھانے کے چمچ
پیاز	: 1 عدد (باریک سلائس)
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
شہد	: 2 چائے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
کُٹی کالی مرچ	: حسب ذائقہ

ترکیب

- اوون کو 200°C پر گرم کرلیں۔
- آلوؤں کو چھلکے سمیت فنگر کٹ میں کاٹ لیں۔
- باؤل میں آلو، پیاز کے سلائسز اور باقی تمام اجزاء ڈال کر ٹوس کریں۔
- اب بیکنگ ٹرے میں رکھ کر 20-15 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- پھر درجہ حرارت 240°C پر کر کے 8-5 منٹ کے لیے مزید بیک کریں۔
- تیار ہونے پر پسندیدہ سوس کے ساتھ سرو کریں۔

UAN:92-53-111-111-162 www.nmfurnisher.com

Gujrat 1 Lahore 1 Islamabad 1 Karachi 1 Dubai

www.paksociety.com

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

Special شیف اُسامہ

پنیر شاشلک

اجزاء

پنیر (کیوبز)	: 2 کپ
دہی	: ½ کپ
پیاز (کیوبز)	: ¾ کپ
شملہ مرچ (کیوبز)	: ¾ کپ
ٹماٹر (کیوبز)	: ¾ کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
تندوری مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: ½ چائے کا چمچ
قصوری میتھی پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
آئل	: 2 کھانے کے چمچ
نمک	: حسب ذائقہ
ویجی ٹیبل رائس	: سرونگ کے لیے

ترکیب

- دہی میں پنیر اور سبزیوں کے علاوہ باقی اجزاء اچھی طرح سے مکس کریں۔
- یہ پیسٹ کی طرح یکجا ہو جائے تو اس میں پنیر اور سبزیوں کے کیوبز مکس کر کے 3-2 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب وڈن اسکیورز میں پرو کر پہلے سے $160^{\circ}C$ پر گرم اوون میں گرل موڈ پر گرل کر لیں۔
- براؤن ہو جائیں تو 5 منٹ کے لیے روم ٹمپریچر پر رکھ کر نکال لیں۔
- ویجی ٹیبل رائس کے ساتھ سرو کریں۔

Special
شیف اُسامہ

Fusion Cooking

گھر میں مہمانوں کی آمد ہو اور کئی طرح کی ڈشز بنانی پڑ جائیں تو مینیو سیٹ کرنا تھوڑا مشکل ہو جاتا ہے۔ کیا بنائیں کیا نہ بنائیں؟ کسی کو چکن پسند ہوتا ہے تو کوئی فش کھانا چاہتا ہے۔ کوئی گرلڈ میٹ کی فرمائش کرتا ہے تو کوئی مصالحے دار قورمے کی۔ مہمانوں کو متاثر کرنے کے لیے دیسی کے ساتھ ساتھ چائنیز اور کانٹی نینٹل کھانے بھی تیار کرنا پڑتے ہیں۔

شیف اوسامہ ایسی ریسپیز پیش کر رہے ہیں جن سے آپ کھانے کے تمام ترلوازمات پورے کر سکتے ہیں۔ بیف، چکن، فش اور سبزی پر مشتمل یہ مینیو یقیناً ہر کسی کی پسند اور فرمائش پر پورا اترے گا۔

ایک دسترخوان پر موجود مختلف کوزنیز کے کھانے دعوت کی شان کو اور بھی بڑھا دیں گے۔ گرلنگ اور بیکنگ کے ذریعے تیار ہونے والے یہ کھانے زیادہ وقت بھی نہیں لیں گے۔

دیگی مٹن

اجزاء

مٹن	: ½ کلو
پیاز	: 2 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ	: 2 عدد (کاٹ لیں)
سفید زیرہ	: 1 کھانے کا چمچ
خشک دھنیا	: 1 کھانے کا چمچ
لہسن (چوپڈ)	: ½ کھانے کا چمچ
ادرک (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ سیڈز	: ½ کھانے کا چمچ
میتھی دانہ	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ٹماٹو پیوری	: ½ کپ
آئل	: حسب ضرورت
کری پتا	: حسب ضرورت
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- زیرہ اور خشک دھنیا توے پر ہلکا سا بھون لیں۔
- پھر زیرہ، دھنیا، پیاز، لہسن، ادرک، مسٹرڈ سیڈز، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر کو اکٹھا پیس لیں۔
- یہ پیسٹ گوشت پر اچھی طرح لگا کر 1 گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آئل میں کری پتا اور میتھی دانہ درمیانی آنچ پر بھونیں۔
- اب اس میں گوشت اور ٹماٹو پیوری ڈال کر بھونیں اور گلنے دیں۔
- گوشت گل جائے تو ہری مرچ ڈال کر سرو کریں۔

READING Section

بریزڈ بیف بائٹس

Special شیف اسامہ

اجزاء

بون لیس بیف	: 1 کلو (کیوبز)
ٹماٹو پیسٹ	: 1 کپ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	: 3 کھانے کے چمچ
کُٹی کالی مرچ	: 1 چائے کا چمچ
چکن اسٹاک	: 2 کپ
کافی سیڈز	: 1 کھانے کا چمچ
بادیان پھول	: 2 عدد
تیز پات	: 3 عدد
اورنج زیسٹ	: ½ کپ
لیموں کا رس	: ¼ کپ
نمک	: حسب ذائقہ

سلاد کے اجزاء

ہرا دھنیا (پتے)	: ¼ کپ
لال مولی	: 4-5 عدد (گول سلائس)
جلیپینو	: 2 عدد (گول سلائس)
سرخ مرچ	: 2 عدد (گول سلائس)
پیاز	: 1 عدد (سلائس)

سیزنگ کے لیے

گارلک پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
اونین پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
اوریگانو	: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

- اوون کو 300°F پر گرم کریں۔
- پین میں آئل گرم کر کے بیف فرائی کریں۔ اب سیزنگ ڈال کر بھونیں۔
- بیف براؤن ہونے لگے تو نکال کر رکھ دیں۔
- اسی پین میں مکھن گرم کر کے ٹماٹو پیسٹ، سرکہ، کافی سیڈز، کُٹی کالی مرچ، تیز پات، بادیان پھول، اورنج زیسٹ، نمک اور لیموں کا رس ڈال کر 5-4 منٹ پکائیں۔
- اب اسٹاک ڈال کر اتنا اُبالیں کہ آدھا رہ جائے۔
- پھر اس میں بیف شامل کر کے آدھے گھنٹے کے لیے پانی خشک ہو جانے تک بھونیں۔
- اب بیف کو بیکنگ ڈش میں نکال کر پہلے سے گرم اوون میں تقریباً ایک گھنٹے کے لیے بیک کریں۔
- پھر پلیٹر میں نکال کر سلاد کے اجزاء سے گارنش کر کے سرو کریں۔

GUARANTEED
100%
Food Grade Stainless Steel
COCHTAIL

شیف اُسامہ Special

دم چکن مصالحہ

اجزاء

بون لیس چکن	:	½ کلو (چھوٹے کیوبز)
ٹماٹر	:	1 عدد (کیوبز)
پیاز	:	1 عدد (کیوبز)
ہری پیاز	:	1 عدد (کاٹ لیں)
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
چکن اسٹاک	:	1 کپ
دہی	:	½ کپ
ٹماٹو پیوری	:	½ کپ
نمک	:	حسب ذائقہ
آئل	:	حسب ضرورت
لائم سلائسز	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے پیاز فرائی کریں۔
- براؤن ہو جائے تو ادرک لہسن پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- اب ٹماٹر اور چکن ڈال کر فرائی کریں۔
- چکن تھوڑا گل جائے تو دہی، اسٹاک، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر تقریباً 20 منٹ پکنے دیں۔
- گریوی گاڑھی ہو جائے تو اس میں ٹماٹو پیوری شامل کر کے مزید 5 منٹ ڈھک کر پکائیں۔
- اب سرونگ باؤل میں نکال کر ہری پیاز اور لائم سلائسز سے گارنشنگ کریں۔
- فرائیڈ رائس کے ساتھ سرو کریں۔

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

ARY
JEWELLERS
Collection De Diamond
by ARY
UAN: 111-279-000
WWW.ARYJEWELLERS.COM.PK
Diamond Pendants
Rs.150,000 only
Visit our stores now.
Diamond Pendants
READING
Section

30 minute recipes

اکثر خواتین یہ شکایت کرتی دکھائی دیتی ہیں کہ کھانا پکاتے ہوئے ان کا کافی وقت کچن میں گزر جاتا ہے۔ کسی خاص موقع پر بھی وہ مہمانوں کو وقت دینے کے بجائے کچن میں مصروف ہوتی ہیں۔ اس ضمن میں اول تو آپ سلیقہ مندی سے کام لیتے ہوئے خاصا وقت بچا سکتی ہیں۔ دوسری صورت میں آپ ایسی ریسپیز کا انتخاب کرسکتی ہیں جو کم وقت میں تیار ہوجائیں۔ آپ کی یہ مشکل دور کرنے کے لیے شیف سنجیو نے ایسی ریسپیز کا انتخاب کیا ہے جو تیس منٹ یا اس سے بھی کم وقت میں تیار ہوسکیں۔

فرائیڈ چکن ود کوکونٹ

اجزاء

چکن	: ½ کلو (اسٹرپس)
کوکونٹ پاؤڈر	: ½ کپ
سویٹ کارن	: ¼ کپ
ہرا دھنیا (پتے)	: 1 کھانے کا چمچ
لیمن جوس	: 2 کھانے کے چمچ
لیمن (سلائس)	: 2 کھانے کے چمچ
ریڈ چلی فلیکس	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
نوڈلز	: ½ پیکٹ (اُبال لیں)
ہری پیاز (ہرا حصہ)	: 1 عدد
گاجر	: 2 عدد (جولین کاٹ لیں)
نمک	: حسب ذائقہ
کوکونٹ آئل	: فرائنگ کے لیے

ترکیب

- چکن میں نمک، کوکونٹ پاؤڈر، ریڈ چلی فلیکس، زیرہ پاؤڈر اور لیمن جوس مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے چکن فرائی کرلیں۔ تھوڑے سے آئل میں گاجر 1 منٹ کے لیے فرائی کریں۔ سرونگ ڈش میں آدھی نوڈلز ڈالیں پھر چکن، گاجر، ہری پیاز، سویٹ کارن اور دھنیا ڈال کر بقیہ نوڈلز ڈال دیں۔
- لیمن سلائسز سے سجا کر سرو کریں۔

Special
شیف سنجیو

پین کیکس ود سوس

اجزاء

انڈے	: 6 عدد
چینی	: 1 کپ
اورنج جوس	: 1 کپ
مکھن	: ½ کپ
میدہ	: 1½ کپ
کاٹیج چیز (کش کی ہوئی)	: 2 کپ
پنک فوڈ کلر	: چند قطرے
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- انڈے اور کاٹیج چیز بلینڈ کریں۔
- اب میدہ ڈال کر اچھی طرح مکس کردیں۔ آدھے مکسچر میں پنک فوڈ کلر مکس کردیں۔
- پین میں تھوڑا تھوڑا آئل گرم کر کے چمچ کی مدد سے پین کیکس کا آمیزہ ڈالیں اور پین کیکس کو دونوں طرف سے پکالیں۔ تمام کیکس اسی طرح تیار کریں۔
- ہارٹ شیپ سانچے کی مدد سے پین کیکس کو درمیان سے کاٹیں اور سادے اور پنک کلر کے پین کیکس میں ہارٹ شیپ حصہ بدل دیں۔
- سوس کے لیے گرم مکھن میں چینی حل کریں اور اورنج جوس ڈال کر پکائیں۔
- تھوڑی گاڑھی ہوجائے تو چولھے سے اتار لیں۔
- پین کیکس پر سوس ڈال کر سرو کریں۔

Chef Special
www.chefspecialmag.com

Special
شیف سنجیو

کرسپی فنگر فش

اجزاء

بون لیس فش	:	½ کلو (فنگر کٹ)
بریڈ کرمبز	:	1 کپ
میدہ	:	½ کپ
انڈا	:	2 عدد (پھینٹ لیں)
لیمن زیسٹ (کش کی ہوئی)	:	2 کھانے کے چمچ
آئل	:	حسبِ ضرورت
نمک	:	حسبِ ذائقہ

سرونگ کے لیے

اٹالین بریڈ	:	حسبِ ضرورت
ٹماٹو کیچپ	:	½ کپ
فرائز	:	1 کپ

ترکیب

- باؤل میں نمک، میدہ اور لیمن زیسٹ مکس کریں۔
- دوسرے باؤل میں انڈے پھینٹ لیں۔
- بریڈ کرمبز کو پلیٹ میں نکال لیں۔
- فش کو میدے کے آمیزے میں اچھی طرح رول کر کے انڈوں میں پوری طرح ڈپ کریں۔
- اب نکال کر بریڈ کرمبز میں رول کریں۔
- فرائنگ پین میں آئل گرم کر کے فش کو ڈیپ فرائی کر لیں۔
- ایک سائیڈ سے پک جائے تو سائیڈ تبدیل کر دیں۔
- گولڈن اور کرسپی ہوتے پر نکال کر پیپر ٹاول پر ڈرائی کریں۔
- سرونگ پلیٹ میں نکال کر اٹالین بریڈ، کیچپ اور فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

Special
شیف سنجیو

اورنج سپارک

اجزاء

وائٹ سوفٹ ڈرنک	: 2 کپ
چینی	: 1 کھانے کا چمچ
کالا نمک	: 1 چائے کا چمچ
پودینہ (پتے)	: 3-2 عدد
گریپ فروٹ	: 1 عدد (چنکس)
گاجر	: 1 عدد (کیوبز)
سنگترے	: 4 عدد (چھیل کر سلائس کاٹ لیں)
آئس کیوبز	: حسب ضرورت
لیموں کا رس	: سرونگ کے لیے

ترکیب

- گاجر، گریپ فروٹ چنکس، پودینہ اور سوفٹ ڈرنک کو اکٹھا بلینڈ کریں۔
- آئس کیوبز کے علاوہ باقی اجزاء ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- جب تھوڑے سے چنکس رہ جائیں تو آئس کیوبز ڈال کر مزید بلینڈ کر لیں۔
- تیار ہونے پر لیموں کا رس چھڑکیں اور گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

کستوری چکن

اجزاء

بون لیس چکن	: 1 کلو (کیوبز)
تکا مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
مٹر	: ½ کپ (اُبلے ہوئے)
پیاز	: ½ کپ (فرائیڈ)
کریم	: ½ کپ
دہی	: 1/3 کپ
ٹماٹو پیسٹ	: 1/3 کپ
پیاز	: 1 عدد (سلائس)
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت
پودینہ (پتے)	: گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- چکن پر لیموں کا رس اور تکا مصالحہ لگا کر 15 منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- پھر پیاز شامل کر کے فرائی کریں۔
- اب چکن اور نمک ڈال کر بھونیں۔
- چکن قدرے گل جائے تو دہی اور ٹماٹو پیسٹ ڈال کر گریوی گاڑھی ہونے تک بھونیں۔
- آخری میں مٹر ڈال کر اتار لیں۔
- پودینے، فرائیڈ پیاز اور کریم سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

For more delicious recipes visit. www.chefspecialmag.com

مکس میٹ مصالحہ

اجزاء

بیف قیمہ	: ½ کلو
مٹن قیمہ	: ½ کلو
پیاز	: 1 عدد (چوپ)
ٹماٹر	: 2 عدد (چوپ)
انڈا	: 2 عدد (پھینٹ لیں)
ہری مرچ	: 3-4 عدد (چوپ)
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چچ
ادرک (کٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چچ
دارچینی پاؤڈر	: ½ چائے کا چچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چچ
کری پاؤڈر	: 1 چائے کا چچ
بریڈ کرمبز	: ½ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
اولیو آئل	: حسب ضرورت

سرونگ کے لیے

انڈے	: حسب ضرورت (اُبلے ہوئے)

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ ساتے کریں۔
- پھر پیاز اور ٹماٹر شامل کر کے ٹماٹر گل جانے تک پکائیں۔
- اب نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، کالی مرچ پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر، کری پاؤڈر اور دارچینی پاؤڈر شامل کر کے 2-1 منٹ فرائی کریں۔
- قیمہ اور 1 کپ پانی شامل کر کے درمیانی آنچ پر گلنے دیں۔
- قیمہ گل جائے اور پانی خشک ہو جائے تو انڈے اور بریڈ کرمبز شامل کر کے بھونیں۔
- تیار ہونے پر سرونگ باؤل میں نکالیں۔
- ہری مرچ، انڈوں اور کٹی ادرک سے سجا کر گرم گرم چپاتیوں کے ساتھ سرو کریں۔

Special
شیف مدھو جعفری

فرائیڈ ماہی فلے

اجزا

بون لیس فش	:	½ کلو (قتلے)
آئل	:	ڈیپ فرائنگ کے لیے

بیٹر کے لیے

بیکنگ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
میدہ	:	1 کپ
انڈا	:	1 عدد
پانی	:	1 کپ
نمک	:	¼ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ

میری نیشن کے لیے

سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
شہد	:	½ کھانے کا چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- میری نیشن کے اجزاء مکس کر کے فش پر لگائیں اور آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- بیٹر کے تمام اجزاء مکس کر لیں کہ کوئی گٹھلی نہ رہے۔
- اب فش کو میری نیشن سمیت بیٹر میں ڈپ کر لیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کریں۔
- سرونگ ڈش میں فش نکال کر سوس، لیمن سلائسز اور فرائز کے ساتھ سرو کریں۔

Special شیف ذاکر

اچاری بریانی

اجزاء

چاول	: 1 کلو (اُبال لیں)
آلو بخارا (خشک)	: ½ کپ
مکس اچار	: 2 کھانے کے چمچ
سفید چنے	: 1 پاؤ (اُبال لیں)
زردہ رنگ	: ½ چائے کا چمچ (تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
پودینہ	: 1 گٹھی (چوپڈ)
ٹماٹر	: 2 عدد (چوپڈ)
پیاز	: 2 عدد (چوپڈ)
آلو	: 2 عدد (اُبال کر کاٹ لیں)
تیز پات	: 2 عدد
بادیان پھول	: 2 عدد
سبز الائچی	: 4-5 عدد
نمک	: حسب ذائقہ
آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- آئل گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ اور پیاز فرائی کریں، پھر ٹماٹر شامل کر کے نرم ہو جانے تک پکائیں۔
- نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، سبز الائچی، بادیان پھول، آلو بخارا اور تیز پات ڈال کر مزید پکائیں۔ خوشبو آنے لگے تو آلو، چنے اور پودینہ شامل کر کے چولھے سے اتار لیں اور اچار بھی مکس کر دیں۔
- سرونگ پین میں آدھے چاولوں کی تہ لگا کر اوپر چنوں کا مصالحہ ڈالیں۔ پھر باقی چاول ڈال دیں۔
- زردہ رنگ چھڑک کر 7-5 منٹ دم لگا دیں۔
- رائتے اور سلاد کے ساتھ سرو کریں۔

لہسن کھانے کا اہم جزو ہے۔ اس کے بغیر کھانے کا مزہ ادھورا رہتا ہے۔ لہسن کئی بیماریوں خاص کر دل کے امراض سے بچاؤ فراہم کرتا ہے۔
لہسن کے استعمال سے جسم موسمی اثرات سے بھی محفوظ رہتا ہے۔ اس میں قدرتی طور پر اینٹی بائیوٹک اجزاء موجود ہوتے ہیں۔

MORE!
For more delicious recipes visit. www.chefspecialmag.com

Special شیف مدھر جعفری

گرلڈ چکن فجیتا

اجزاء

بون لیس چکن	: ½ کلو (اسٹرپس)
سلاد پتا	: 100 گرام
کینولا آئل	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ
چیری ٹماٹو	: 4-5 عدد (کاٹ لیں)
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس لگا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر آئل سے برش کر کے گرل کر لیں۔
- سرونگ پلیٹ میں سلاد پتے پھیلائیں۔
- اوپر چکن اور چیری ٹماٹو رکھ کر سرو کریں۔

MORE!

For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

www.paksociety.com
تبت
سرد و خُشک موسم میں
اپنی جِلد کو دیجئے
بھرپور تحفظ
TIBET
Cold Cream
TIBET
Natural
Honey
Lotion
تبت کولڈ کریم
تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکھے پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔
تبت ھَنی لوشن
تبت ھَنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغنِ بادام جلد کی قدرتی نمی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔
تبت ھَنی لوشن اور کولڈ کریم۔ جِلد کے لیئے سب کچھ
HL-CC/02/2K15

شیف ذاکر Special

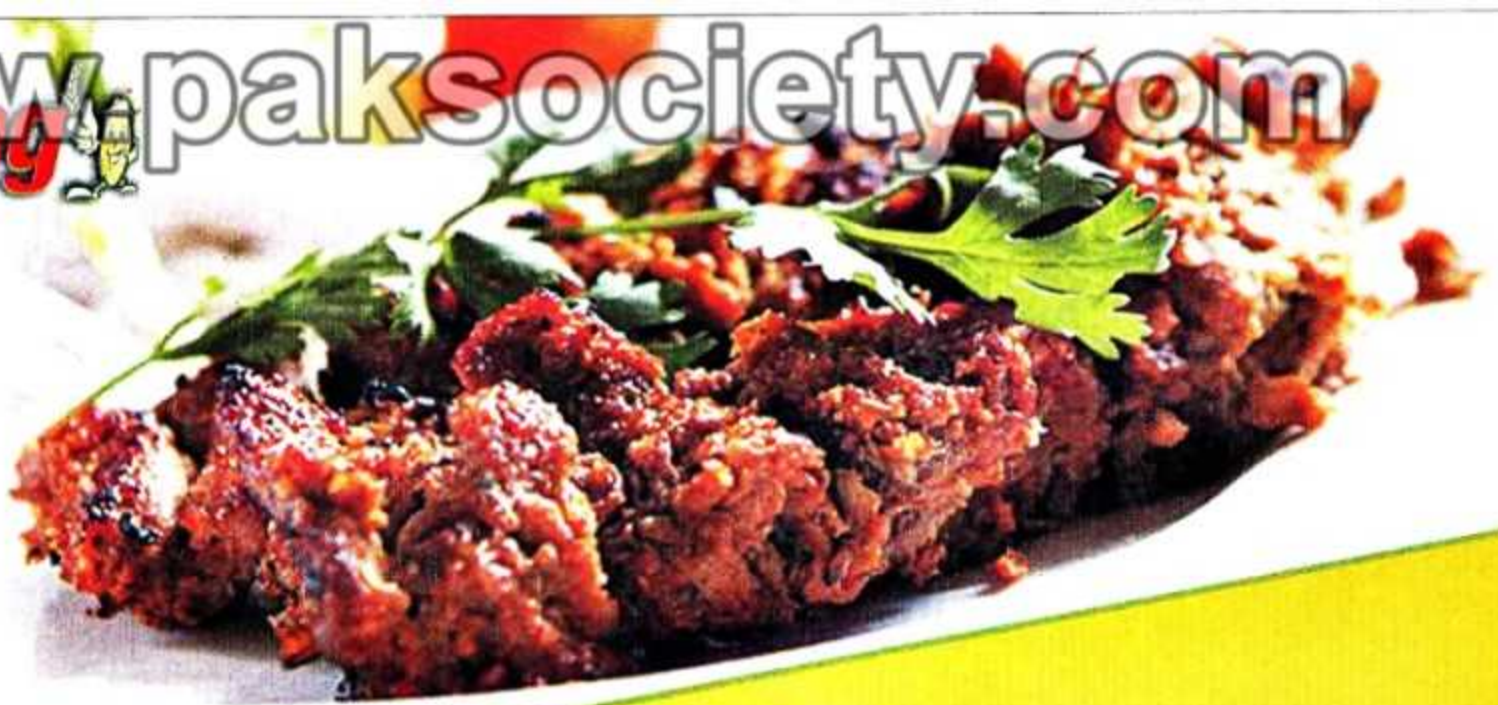
مچھ کباب

اجزاء

قیمہ	: ½ کلو (اُبال لیں)
دہی	: ½ کلو
زیرہ پاؤڈر	: ½ کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ کھانے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سبز الائچی پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
دار چینی پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد
لونگ	: 2 عدد
پیاز	: 2 عدد (چوپ)
بریڈ کرمبز	: ½ کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ
آئل	: حسبِ ضرورت

ترکیب

- قیمے میں انڈا، بریڈ کرمبز اور نمک مکس کر لیں۔
- آئل میں پیاز براؤن کر کے پیس لیں پھر اس میں دہی پھینٹ کر ڈالیں۔
- نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، الائچی پاؤڈر، دار چینی پاؤڈر، زیرہ پاؤڈر اور لونگ ڈال کر پکائیں۔
- قیمے کے اوول شکل کباب بنا کر دہی میں ڈال دیں۔
- دھیمی آنچ پر ڈھانپ کر پکائیں۔ دہی خشک ہونے لگے تو چولہے سے اُتار لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

BEST
KNOW
HEART

Internationally recognised as even Healthier than Olive Oil...

High in natural antioxidants Ideal for:
Deep-Frying Stir frying
Grilling Baking Salad dressing

Standard 2500ppm Premium 5000ppm Platinum 8000ppm

ORYZANOL

Natural Taste & Aroma Ideal for
Salads, Dips, Dressings and Baking.
No Cholesterol 0% Trans fatty acids
Natural Taste & Aroma

- King Rice Bran Oil is 100% pure safe and clean Rice bran oil containing Vitamin E Tocopherol and Tocotrienol
- Scientifically Proven to decrease the level of Cholesterol
- Helps against heart disease Cancer and Hot Flashes
- High Smoke Point of 232°c which is Highest of all Oil.
- Suitable for Diabetes

Suite No. 404, Royal Centre, Fazal ul Haq Road, Blue Area Islamabad. Ph: 051-8355937, 835593
Email: kingricebran.internationalpvtltd@yahoo.com | www.kingriceoilgroup.com

Special
شیف مدھو جعفری

اورنج چاکلیٹ موز

اجزاء

چاکلیٹ	:	250 گرام (پگھلا لیں)
اورنج زیسٹ (کش کی ہوئی)	:	1 کھانے کا چمچ
کیسٹر شوگر	:	2 کھانے کے چمچ
اورنج جوس	:	5 کھانے کے چمچ
انڈے	:	3 عدد (سفیدی اور زردی الگ کر لیں)
مالٹے	:	2 عدد (گودا نکال لیں)
کریم	:	½ کپ (پھینٹ کر فوم بنالیں)

ترکیب

- اورنج زیسٹ، انڈے کی زردی اور کیسٹر شوگر کو اچھی طرح پھینٹیں۔
- اب اس میں چاکلیٹ مکس کریں۔
- انڈے کی سفیدی کو اتنا پھینٹیں کہ فوم بن جائے پھر چاکلیٹ مکسچر میں شامل کر دیں۔
- آخر میں کریم اور اورنج جوس مکس کریں۔
- یہ مکسچر مالٹوں کے اندر بھر کر ٹھنڈا کر لیں۔
- پودینے اور اورنج زیسٹ سے سجا کر سرو کریں۔

Special
شیف ذاکر

ایرانی کوفتے

اجزاء

بیف قیمہ	:	½ کلو
ہری پیاز	:	2 عدد (چوپ)
بریڈ کرمبز	:	¼ کپ
انڈا	:	1 عدد
ادرک پیسٹ	:	2 چائے کے چمچ
کارن فلور	:	1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	:	1 کھانے کا چمچ
آئل		حسب ضرورت
نمک	:	حسب ذائقہ

مصالحے کے لیے

دہی	:	2 کپ
ٹماٹو پیوری	:	⅓ کپ
بیف اسٹاک	:	2 کپ
بڑی الائچی	:	3 عدد
لونگ	:	3 عدد
سبز الائچی	:	4 عدد
سونف	:	½ چائے کا چمچ
ادرک پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ (½ کپ پانی میں مکس کریں)
پیاز پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- قیمے میں ہری پیاز، انڈا، ادرک پیسٹ، کارن فلور، سویا سوس اور نمک مکس کر کے کوفتے بنالیں۔
- ان کوفتوں کو بریڈ کرمبز میں رول کر کے ہلکی آنچ پر گولڈن براؤن فرائی کر لیں۔
- دہی کو اچھی طرح پھینٹیں اور مسلسل ہلاتے ہوئے تیز آنچ پر پکائیں۔
- جب اُبلنے لگے تو آنچ ہلکی کر کے اتنا پکائیں کہ آدھا رہ جائے۔
- اب اس میں کوفتے اور بیف اسٹاک ڈال کر تیز آنچ پر اُبالیں۔
- پھر سبز اور بڑی الائچی، لونگ، سونف، ادرک پاؤڈر ڈال کر ڈھک دیں اور 12-10 منٹ تک اُبلنے دیں۔
- اب لہسن والا پانی، نمک، ٹماٹو پیوری اور پیاز کا پیسٹ شامل کر کے پکائیں۔
- گریوی گاڑھی ہو جائے تو اتار لیں۔
- پودینہ چھڑک کر سرو کریں۔

ESTABLISHED SINCE 1985
Kisan
PURE VEGETABLE
GHEE
Kisan
CANOLA
Kisan
SUNFLOWER
میں پکایا
پیار سے کھلایا

Special
شیف مدھر جعفری

دو پیازی چکن پلاؤ

اجزاء

چاول	: 3 کپ (بھگولیں)
بون لیس چکن (کیوبز)	: 1 کپ (فرائیڈ)
گاجر (کیوبز)	: ½ کپ
شملہ مرچ (کیوبز)	: ⅓ کپ
پیاز (چوپڈ)	: ¼ کپ
ٹماٹر	: 2 عدد (کیوبز)
الائچی	: 3-2 عدد
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 4 کھانے کے چمچ
زردہ رنگ	: 1 چائے کا چمچ (¼ کپ پانی میں گھول لیں)
فرائیڈ پیاز	: ½ کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ
آئل	: حسبِ ضرورت
پانی	: حسبِ ضرورت

ترکیب

- پین میں پانی، نمک، الائچی اور سرکہ ڈال کر چاول ابال لیں۔
- گرم آئل میں چوپڈ ادرک لہسن فرائی کر کے اس میں پیاز فرائی کریں۔
- پھر تمام سبزیاں ڈال کر فرائی کریں۔
- اب چکن اور چاول مکس کر دیں۔
- ساتھ ہی سویا سوس اور کالی مرچ پاؤڈر شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں۔
- فرائیڈ پیاز، زردہ رنگ اور ہرا دھنیا چھڑک کر 7-5 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- ڈش میں نکال کر گرم گرم پیش کریں۔

Special
شیف ذاکر

رائس پڈنگ ود بنانا کینڈیز

اجزاء

رائس پڈنگ کے لیے

چاول	: 1 کپ (بھگودیں)
دودھ	: 3½ کپ
چینی	: ¼ کپ
ہیوی کریم	: ½ کپ
وائٹ چاکلیٹ	: ¾ کپ (چوپڈ)
ونیلا بین	: ½ عدد
انڈا (زردی)	: 2 عدد
نمک	: 1 چٹکی

آلمنڈ کینڈی کے لیے

بادام (سلائس)	: ½ کپ
براؤن شوگر	: 1 کھانے کا چمچ

بنانا کینڈیز کے لیے

کیلا	: 2 عدد
براؤن شوگر	: ½ کپ
ہیوی کریم	: ½ کپ
نمک	: 1 چٹکی
مکھن	: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- دودھ کو درمیانی آنچ پر گرم کریں۔
- اس میں چاول اور ونیلا بین کے بیج ڈال کر پڈنگ گاڑھی ہونے تک پکائیں اور چمچ چلاتے رہیں۔
- اس دوران انڈے کی زردی، چینی، نمک اور ہیوی کریم کو باؤل میں ڈال کر خوب پھینٹیں۔
- اب چاکلیٹ بھی شامل کردیں اور سوس پین میں ہلکی آنچ پر اجزاء یکجا ہوجانے تک پکائیں۔
- پھر یہ آمیزہ پڈنگ میں شامل کرکے ہلکی آنچ پر خوب مکس کریں۔
- آلمنڈ کینڈی کے لیے بادام اور شوگر کو پین میں ڈال کر سٹر فرائی کریں کہ شوگر گھل کر باداموں پر چپک جائے۔
- بنانا کینڈیز کے لیے کیلوں کے سلائس شوگر میں ٹوس کریں۔
- پین میں مکھن گرم کرکے نمک اور ہیوی کریم ڈال کر چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔
- اب شوگر سمیت کیلے بھی شامل کردیں۔ 3-2 منٹ پکا کر چولھے سے اتارلیں۔
- سرونگ باؤلز یا کپس میں پڈنگ ڈالیں۔
- اوپر آلمنڈ اور بنانا کینڈیز ڈال کر فریش سرو کریں۔

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

کباب شیرازی

اجزاء

چکن	:	½ کلو (بڑے پیس)
سویٹ پوٹیٹو	:	2 عدد
سنگترے	:	2 عدد
دہی	:	1 کپ
انگور	:	½ کپ
آئل	:	حسب ضرورت
ہرا دھنیا	:	گارنشنگ کے لیے

میری نیشن کے لیے

کُٹی کالی مرچ	:	1 چائے کا چمچ
زیرہ (کُٹا ہوا)	:	1 چائے کا چمچ
تکا مصالحہ	:	1 چائے کا چمچ
بریڈ کرمبز	:	1 کھانے کا چمچ
املی پیسٹ	:	2 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	2 چائے کے چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر میری نیشن کے تمام اجزاء لگا کر دو گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کر کے اس میں چکن شامل کریں اور درمیانی آنچ پر دونوں طرح سے شیلو فرائی کرلیں۔
- تیار ہونے پر اسکیورز میں پرولیں۔
- سنگترے چھیل کر سلائسز میں کاٹ لیں۔
- سویٹ پوٹیٹوز اُبال کر سلائسز میں کاٹ لیں۔
- سرونگ ڈش میں چکن رکھیں۔
- ساتھ سنگترے، سویٹ پوٹیٹوز، انگور اور دہی رکھ دیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر فریش سرو کریں۔

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

Valentine's Day messages

محبت کرنے والے آج
اظہارِ محبت کر رہے ہیں پر
تمھارے ہاتھ میں جو پھول ہے اس کو
محبت کے صحیفے میں کہیں رکھ دو
کہ اظہارِ محبت کے لیے لمحے مقرر تو نہیں ہوتے
محبت تو دنوں کی قید سے آزاد ہوتی ہے
محبت میں روایت پھول دینے کی
بہت ہی خوب صورت ہے
مگر تم آج مجھ کو پھول مت دینا
تقاضے میری چاہت کے سوا ہیں اور اس سے کچھ
کہ میرے پیار کی رسمیں زمانے سے جدا ہیں کچھ

کاشفہ خالد

شریکِ حیات کے نام

دنیا کو دکھانا ہے
آئندہ کے درپن میں
بس اپنا فسانہ ہے

بابر سلیم

Dear Bro,

Thank you so much for everything you have done for me. Love you my brother. May you live long!

Shahnoor

اپنی چاہت تو ماہ و سال کی محتاج نہیں
جس کو کرنا ہے وہ تجدید محبت کر لیں

اورنگزیب سجاد

Dear Wife

The best and the most beautiful things in the world can't be seen or even touched. They must be felt with the heart. As my love for you...

Mubashar

Dear Caroline,

Happy Valentine's Day with all love!

Your Hubby

تجھ سے لفظوں کا نہیں روح کا رشتہ ہے میرا
تو میری سانسوں میں تحلیل ہے خوشبو کی طرح

محمد شہباز

دن، مہینے اور سالوں کا حساب نہیں آتا مجھے
ہمیشہ سے ہمیشہ تک تمھارا ساتھ چاہیے

محمد حفیظ الرحمان

ڈیئر بیگم

ویلنٹائن ڈے پر میری آپ سے یہ درخواست ہے کہ چھٹی والے دن میکے نہ جایا کریں۔

محمد کاشف

زندگی کا یہ سفر جو تم سے شروع ہوا
میں چاہتی ہوں کہ کبھی ختم نہ ہو
اس پار رہے، اس پار رہے

حرا وجاہت

ڈیئر امی جان!

آپ ہی میری محبت کا مرکز ہیں۔
چلتی پھرتی ہوئی آنکھوں سے اذاں دیکھی ہے
میں نے جنت تو نہیں دیکھی ماں دیکھی ہے

سعدیہ عباس

Dear Wife,

Love is like a cloud
Love is like a dream
Love is one word and
Everything between
Love is a fairytale come true
I found love when I found you.

M Qaiser

پیارے ساتھی

زندگی کے یہ ساتھی کیا عجیب ہوتے ہیں
کبھی یہ دور اور کبھی یہ نزدیک ہوتے ہیں
اللہ کے یہ تحفے بھی بڑے حسین ہوتے ہیں
اگر یہ سمجھ لیں ایک دوسرے کے مقام کو
تو جدائی کے کچھ لمحے بھی بڑے غمگین ہوتے ہیں

الماس بخاری

Dear Wife

If anyone asked me to define love, I'd send them to you so they could see a real example of what that feeling actually is.
only yours

Javed Iqbal

یا محبوب

آخر اک دن
تیرے ہجروں
ویہل ملی تے
نظم لکھاں گا
نظم۔۔۔جیہدے وچ!
تیرا ذکر رے نام نہ آوے
تو خود آویں!!!

مریم صدیقی

سوال: مجھے اکثر کھانسی کی شکایت رہتی ہیں۔ اسے دور کرنے کا کوئی آسان ٹوٹکا بتادیں۔

(مریم حفیظ، لاہور)

جواب: کھانسی سے بچنے کے لیے پیپر منٹ ٹی دن میں دو مرتبہ پئیں۔ سینے اور گلے پر گرم پانی میں بھگو کر نچوڑا ہوا تولیہ رکھیں۔ ایسا کرنے سے کھانسی میں سکون ملے گا۔ لہسن کے کچھ جوے پیس کر شہد یا اولیو آئل میں مکس کرکے کھائیں۔ غرارے ضرور کریں۔ ان سے کھانسی کے ساتھ ساتھ زکام بھی ٹھیک ہوجائے گا۔

سوال: میرے چہرے پر داغ بہت زیادہ ہیں۔ انھیں دور کرنے کا کوئی علاج بتادیں؟

(کرن راحیل، اوکاڑہ)

جواب: چہرے پر جس جگہ داغ ہیں وہاں لیموں کا رس یا لائم جوس لگائیں۔ نرمی سے مساج کرکے نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ پھر اچھے سے موئسچرائزر سے اسکن پر مساج کریں۔ شہد بھی اس ضمن میں بہترین جزو ہے۔ اس سے اسکن ہائیڈریٹ بھی رہتی ہے۔ شہد کو اسکن پر لگا کر تھوڑی دیر کے لیے چھوڑ دیں۔ پھر چہرہ دھولیں۔ شہد کی جگہ سیب کا سرکہ بھی استعمال کرسکتے ہیں۔

سوال: میرے دانت بہت پیلے ہیں۔ انھیں سفید کرنے کا کوئی نسخہ بتادیں۔

(خرم اعجاز، کراچی)

جواب: بیکنگ سوڈا اس ضمن میں بہت کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ اسے لیموں کے رس میں ملا کر پیسٹ بنالیں۔ ایک منٹ تک یہ پیسٹ دانتوں پر لگا کر رکھیں۔ پھر صاف کرلیں۔ دانت چمک اُٹھیں گے۔

سوال: مجھے سردیوں میں اکثر بخار رہتا ہے اور بہت زیادہ سردی محسوس ہوتی ہے، اس کا کوئی حل بتادیں؟

(طاہر بلوچ، کمالیہ)

جواب: سردی سے بچنے کے لیے گرم کپڑے استعمال کریں۔ باہر نکلتے ہوئے تمام ضروری کوسٹیوم پہن کر جائیں۔ سر اور پاؤں کو بطور خاص سردی سے بچائیں۔ انڈے، مچھلی اور قہوہ کا استعمال زیادہ کریں۔ اُبلے ہوئے گرم پانی میں شہد اور لیموں کا رس ڈال کر پئیں۔

سوال: حکیم صاحب! میرا بلڈ پریشر اکثر Low رہتا ہے جس سے پورے جسم اور ٹانگوں میں کمزوری اور درد محسوس ہوتی ہے۔ کوئی ایسی دوا بتادیں جس سے میرا بلڈ پریشر نارمل رہے؟

(سائرہ منظور، شاہدرہ)

جواب: دارچینی باریک پیس کر رکھ لیں۔ روزانہ ایک گلاس دودھ میں ایک چائے کا چمچ یہ پاؤڈر ملا کر پی لیں۔ اس سے کمزوری اور درد محسوس نہیں ہوگی۔

سوال: کھانا کم کھانے کے باوجود بھی میرا وزن دن بدن بڑھتا جارہا ہے۔ کیا کروں؟

(صبا حمید، سیالکوٹ)

جواب: کھانا کم کھانے سے وزن کم نہیں ہوتا بلکہ بعض اوقات بڑھتا جاتا ہے۔ اپنی جسمانی ضروریات کے مطابق غذا لیں۔ سبزیوں و پھلوں کا استعمال زیادہ کردیں۔ ورزش بھی باقاعدگی سے کیا کریں۔

سوال: میری والدہ کو شوگر کا مرض لاحق ہے؟ کیا ہربل میڈیسن میں اس کا کوئی علاج موجود ہے؟

(طیب احمد، پنڈی)

جواب: شوگر کو ہربل دواؤں سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے گڑمار بوٹی، کریلا خشک، مغز جامن، میتھی دانہ، کلونجی تمام اجزاء سو سو گرام اور کالی مرچ 20 گرام کا سفوف بنا کر روزانہ ایک چائے کا چمچ استعمال کریں۔

سوال: اچانک بلڈ پریشر ہائی ہونے کی علامات کیا ہیں اور مریض کو فوراً کیا دینا چاہیے؟

(اصغر منیر، کوہاٹ)

جواب: بلڈ پریشر بڑھنے کی علامات میں شدید سردرد، کنپٹیوں کی رگوں کا پھڑکنا، ہاتھ پاؤں اور سر کا سن ہوجانا شامل ہیں۔ فوری طور پر اسرول پاؤڈر چوتھائی چائے کا چمچ بیس بیس منٹ کے وقفے سے 2-3 مرتبہ دینا چاہیے۔ سونف اور بادام 50,50 گرام، سفید مرچ 5 گرام، مصری 100 گرام اور برہمی بوٹی 25 گرام باریک پیس کر رکھیں اور 3 گرام خوراک روزانہ دیں۔

سوال: حکیم صاحب! کچھ عرصے سے میرے بال بڑی تیزی سے گر رہے ہیں۔ کوئی دوا بتادیں جس سے میرے بال لمبے، گھنے، سیاہ اور چمکدار ہو جائیں؟

(شاہدہ، کراچی)

جواب: بالوں کی مضبوطی کے لیے متوازن غذا، اچھی نیند اور پانی کا زیادہ استعمال بہت ضروری ہے۔ اس کے علاوہ آملہ، ریٹھا اور سیکاکائی سے بال دھوئیں۔

سوال: آغا صاحب! میری نظر دن بدن کمزور ہوتی جارہی ہے اور سر میں ہلکا ہلکا درد بھی رہتا ہے۔ کوئی علاج تجویز فرمادیں؟

(خالد رفیق، لاہور)

جواب: خمیرہ بادام اور خمیرہ گاؤزبان عنبری ملا کر ایک چائے کا چمچ نہار منہ استعمال کریں۔ گاجر کا جوس پئیں۔ سالن اور حلوا جات میں بھی گاجر کا استعمال بڑھادیں۔

Love is Worth Celebrating

مجبتوں اور چاہتوں سے مزین ویلنٹائن ڈے ہر کسی کے لیے خصوصی اہمیت رکھتا ہے۔ گزشتہ چند سالوں سے اسے فیملی تہوار کی طرح ہی منایا جاتا ہے۔ لائف پارٹنر کے علاوہ پیرنٹس اور فرینڈز کے ساتھ محبت اور دوستانہ جذبات کے اظہار کے لیے بھی یہ بہترین دن ہے۔ اس موقع پر دلچسپ بات یہ ہوتی ہے کہ آپ اپنے جذبات کا اظہار کس انداز سے کرتے ہیں۔ اکثر لوگ سرپرائز دینے کا انداز اپناتے ہیں لیکن زیادہ بہتر یہ ہوتا ہے کہ اس دن کو باقاعدہ پلان کر کے سیلبریٹ کیا جائے تاکہ اس کا ہر لمحہ خوشگوار بنایا جا سکے۔ البتہ گفٹ کے ضمن میں سرپرائز دے سکتے ہیں۔ اس دن کو دلچسپ بنانے کے لیے یادگار، آسان اور قابل عمل آئیڈیاز پیش خدمت ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ محبت ایک پودے کی طرح ہوتی ہے اگر اسے اظہار کا پانی نہ دیا جائے تو یہ پودا سوکھ جاتا ہے۔ اس اظہار کے لیے آسان اور بہترین طریقہ یہ ہے کہ آپ اس موقع کی مناسبت سے بہترین الفاظ میں محبت کا اظہار کریں تاکہ آپ کا لائف پارٹنر خود کو اسپیشل محسوس کرے۔

Dinner at Home

کینڈل لائٹ ڈنر اس دن کے لیے بہترین آئیڈیا ہے۔ اس کے لیے ریسٹورنٹ میں ریزرویشن کروانے کے بجائے گھر میں ڈنر تیار کریں کیوں کہ ریسٹورنٹس میں رش آپ کی توقعات سے زیادہ ہوگا۔ کینڈل لائٹ ڈنر کے ساتھ سوفٹ میوزک کا اہتمام بھی کریں۔ اس دن فیملی ڈنر کا اہتمام بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے باربی کیو پارٹی بہترین چوائس ہے۔ اس میں زیادہ محنت بھی درکار نہیں اور سب مل کر اس کی تیاری بھی کر سکتے ہیں۔

- ڈائننگ روم کی ڈیکوریشن کے لیے کینڈلز، گلٹر، فلاورز، سوفٹ لائٹنگ وغیرہ سے مدد لے سکتے ہیں۔

ڈائننگ ٹیبل

ڈائننگ ٹیبل کو سیٹ کرنا بھی ویلنٹائن ڈے کا ایک اہم ٹاسک ہے۔ ڈنر کے لیے خوب صورت اور کلرفل کراکری کا انتخاب کریں۔ نیپکن اور ٹیبل شیٹ کے لیے ویلنٹائن ڈے کی مناسبت سے کلر اور ڈیزائن کا انتخاب کریں۔ کٹلری کے لیے ڈیکوریٹنگ ریپس اور ربنز استعمال کریں۔ ڈائننگ ٹیبل پر پھولوں کا گلدستہ رکھیں اور کینڈلز کا اہتمام کریں۔ غیر ضروری ڈیکوریشن سے پرہیز کریں۔ آج کل مارکیٹ میں آرٹی فیشل کینڈلز دستیاب ہیں ان سے کسی قسم کے نقصان کا اندیشہ بھی نہیں ہوتا۔

> محبت کا اظہار بہترین الفاظ میں کریں تاکہ آپ کا لائف پارٹنر خود کو اسپیشل محسوس کرے

سب سے زیادہ پھول اور کارڈز ٹیچرز، مدرز اور وائفز کو پیش کیے جاتے ہیں۔ سب سے زیادہ میرج پروپوزلز بھی اسی دن پیش کیے جاتے ہیں تاکہ ریلیشن شپ کو یادگار بنایا جاسکے

مینیو

اگر آپ گھر میں ڈنر تیار کروانا چاہتی ہیں تو اس کے لیے باربی کیو کے علاوہ چکن یا بیف اسٹیک، پاستا، سیلڈ اور ویجی ٹیبل رائس کا اہتمام کرسکتی ہیں۔ ڈیزرٹ میں چاکلیٹ براؤنی، چاکلیٹ ماؤز یا اسپیشل آرڈر کیا ہوا کیک پیش کریں۔ آخر میں کافی یا گرین ٹی سرو کریں۔ ڈنر میں ہلکی پھلکی ڈشز کا انتخاب کریں تاکہ کم سے کم وقت میں کچن سے فارغ ہوسکیں۔

Dining Out

- اگر آپ باہر ڈنر کرنا چاہتے ہیں تو ایک ہفتہ قبل ٹیبل ریزرو کروالیں کیوں کہ عین موقع پر یا ایک دو روز قبل ریزرویشن کروانا مشکل ہوجاتا ہے۔ خاص طور پر جب آپ کو اپنی من پسند جگہ چاہیے ہو تو اس کے لیے ایکسٹرا چارجز بھی ادا کرنا پڑ سکتے ہیں۔
- اس موقع پر اگر آپ باہر سے کھانا منگوانا چاہتی ہیں تو بھی ایک دو دن پہلے ہی آرڈر بک کروالیں۔ خاص طور پر کیک کا آرڈر جلدی کردیں کیوں کہ اس دن شاید آپ کو اپنا مطلوبہ کیک نہ مل سکے اور پریشانی کا سامنا کرنا پڑے۔
- اس موقع پر بہت سے ریسٹورنٹس اپنی پروموشن کے لیے ڈیلز متعارف کرواتے ہیں ان کا جائزہ ضرور لیں اور ان سے فائدہ اُٹھائیں۔

ڈریس اپ

اس دن کو سرخ رنگ سے منسوب کیا جاتا ہے لیکن ضروری نہیں کہ آپ اس روایت کو برقرار رکھیں۔ لباس کی کلر اسکیم میں ویری ایشن لے کر آئیں۔ سرخ کے ساتھ کسی بھی کلر کا کنٹراسٹ کیا جاسکتا ہے۔ ہلکی پھلکی جیولری پہنیں۔ جیولری میں سرخ رنگ کا ٹچ ہو تو بہترین ہے۔ لباس اور جیولری کے انتخاب میں اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ انھیں آسانی سے کیری کرسکیں۔ کسی بھی غلط چیز کا انتخاب آپ کا پورا دن خراب کرسکتا ہے۔ اگر آپ کا لباس اور جیولری اس دن کی مناسبت سے تیار نہیں تو ریڈ لپ اسٹک سے آپ یہ کمی پوری کرسکتی ہیں۔ سادہ اور ہلکے پھلکے لباس کے ساتھ ریڈ لپ اسٹک آپ کو گریس فل لُک دے سکتی ہے۔

Fun Facts

ویلنٹائن ڈے کے حوالے سے دنیا بھر میں دلچسپ حقائق موجود ہیں مثلاً فن لینڈ میں ویلنٹائن ڈے کو "فرینڈز ڈے" کے نام سے جانا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں اس دن چاکلیٹ اور پھولوں کی خریداری میں ریکارڈ بزنس نوٹ کیا جاتا ہے۔ ایک سروے کے مطابق ویلنٹائن ڈے پر سب سے زیادہ پھول اور کارڈز ٹیچرز، مدرز اور وائفز کو پیش کیے جاتے ہیں۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ میرج پروپوزلز بھی اسی دن پیش کیے جاتے ہیں تاکہ ریلیشن شپ کو یادگار بنایا جاسکے۔

How to say?

1 گریٹنگ کارڈز کے ذریعے بھی آپ اپنے دل کا پیغام پہنچا سکتے ہیں۔ گریٹنگز کے ساتھ خوب صورت اشعار کا اضافہ آپ کے جذبات کو مزید رومانوی رنگ دے سکتا ہے۔

2 ایک کلرفل ڈائری لیں۔ اس کے صفحات اتنے ہونے چاہییں کہ آپ آسانی سے اپنے جذبات کو بیان کرسکیں۔ لکھنے کے لیے کلر پنسلز کا انتخاب کریں۔ اس کے ذریعے آپ اپنی میموریز بھی شیئر کرسکتے ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے میسجز آپ کی زندگی میں خوب صورت رنگ بھر سکتے ہیں۔

3 کلرفل پیپر لے کر اس کو چار ٹکڑوں میں تقسیم کرلیں۔ اب اس پر چار مختلف پیغامات لکھ کر ایسی جگہوں پر رکھیں جہاں آپ کے لائف پارٹنر کی باآسانی رسائی ممکن ہو۔ مثلاً ڈریسنگ ٹیبل، والٹ، میک اپ باکس وغیرہ۔

4 ایک باکس میں پیغامات بھرے چھوٹے چھوٹے کارڈز اور کینڈیز ڈالیں اور خوب صورت پیکنگ کرواکر بطور تحفہ پیش کریں۔

5 اس خاص موقع پر محبت کے اظہار کے لیے پھولوں کا سہارا لیا جاتا ہے لہٰذا پھولوں کی مدد سے آپ کمرے کی ڈیکوریشن یا پھر تازہ پھولوں کا گلدستہ تیار کرواسکتی ہیں۔ تمام پھولوں کی ٹہنیوں کے ساتھ الگ سے میسج چٹ بھی لگاسکتی ہیں۔

6 ایک چھوٹا سا خوب صورت فوٹو البم بھی گفٹ کیا جاسکتا ہے جس میں آپ کی یادگار تصاویر لگی ہوں۔

twitter tweets

انڈیا والوں کی مصروفیت کا اندازہ اس بات سے لگایا جا سکتا ہے کہ وہ سارا سال انٹرنیٹ پر سنی لیون اور دیگر بالی وڈ سلیبریٹیز کو ہی دیکھتے رہتے ہیں۔ گزشتہ دو سالوں کی طرح اس سال بھی سنی لیون most searched person on google in India قرار پائی ہیں۔ مودی صاحب اس دوڑ میں نمبر آٹھ پر رہے۔ اس موقع پر سنی لیون کی خوشی دیدنی تھی۔

Sunny Leone
Omg!! Thank you so much India! I love you all!
Didn't think I would be #1 again in Google searches!

TWEETS 14,542 · FOLLOWING 185 · FOLLOWERS 4,858 · Following

Followed by Fawad Afzal Khan, Sanam Baloch, Sanam Jung and 16 others.

شانتی ورما
کیا چوائس ہے ہماری عوام کی! لیکن اس میں حیرت والی کوئی بات نہیں ہے۔

ارجن کپور
مسلسل تین سالوں سے محترمہ سنی لیون انڈیا والوں کے دلوں پر راج کر رہی ہیں۔

ہرشت ورما
حیرت ہے پوری لسٹ سلیبریٹیز کی تھی۔ کیا انڈیا صرف بالی وڈ کے دم سے جانا جاتا ہے۔

کرن ورما
مودی صاحب اس عمر میں ٹاپ ٹین لسٹ میں ہیں۔ اس سے بڑی کامیابی اور کیا ہوگی۔

تپیا
پرائم منسٹر سلیبریٹیز کی لسٹ میں کیا کر رہے ہیں بھئی۔

ڈرون مین
عنقریب مودی صاحب بالی وڈ جوائن کر لیں گے۔

ٹویٹر پر آج کل ''آنٹی پاکستانی'' خاصی مقبول ہو رہی ہیں۔ ان کے ریمارکس نے حمزہ علی عباسی سے لے کر جنید جمشید تک سب کو آڑے ہاتھوں لیا ہوا ہے۔ گزشتہ ماہ انھوں نے پاکستانی ڈراما چینلز کو تنقید کا نشانہ بنایا۔

Aunty Pakistani
Pakistani Dramas, written/directed/produced by independent women but protagonist always plays a helpless woman. Inspire us not stereotype us.

TWEETS 14,542 · FOLLOWING 185 · FOLLOWERS 4,858 · Following

Followed by Fawad Afzal Khan, Sanam Baloch, Sanam Jung and 16 others.

صنم عمر
سارے ڈراموں کا بزنس رونے دھونے سے چل رہا ہے۔

عمران یعقوب
لڑکی جب تک مظلوم نہ ہو، لڑکی نہیں ہوتی کیا؟

مہرین خان
ہمارے ڈراموں میں لڑکیاں یا تو بہت مظلوم ہوتی ہیں یا بہت ظالم۔

طاہرہ عمر
ایسے ڈرامے دیکھ دیکھ کر ڈپریشن ہو جاتا ہے۔

صائم خان
انڈسٹری کے لوگ چاہتے ہی نہیں کہ عورتیں ان موضوعات سے باہر نکلیں۔

ارشد خان
ساس بہو کے جھگڑوں سے نکل کر اب ہمارے ڈرامے دو بیویوں اور دو شوہروں میں پھنسے ہوئے ہیں۔

Fat Free & Low Cal Vegetables

شلغم

موسم سرما کی مقبول سبزی ہے اور اس کا تعلق کیبج فیملی سے ہے۔ اکتوبر تا فروری شلغم کے ذائقے سے لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔ اسے ابال کر کھائیں، سالن بنائیں، گوشت میں ڈالیں یا پھر سلاد بنالیں، ہر چیز میں یہ منفرد ذائقہ دے گا۔ ذائقے کے حوالے سے چھوٹے شلغم زیادہ مزے دار ہوتے ہیں۔ انھیں چھیلنے کے بجائے ایسے ہی کاٹ کر پکالیا جائے تو ان کی غذائیت میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ یہ وٹامن اے، کے، سی، فلوایٹ، کاپر، فائبر اور کیلسیئم کا اچھا ذریعہ ہے۔ انھیں کاٹ کر پانچ منٹ کے لیے لیموں کا رس چھڑک کر رکھنے سے ان کا ذائقہ مزید بہتر ہوجائے گا۔ ان میں anti-inflammatory خصوصیات موجود ہوتی ہیں جو دل کی صحت کی ضامن ہیں۔

ان میں موجود فائبر نظام انہضام کی روانی کے لیے مفید ہے۔ شلغم میں موجود نمکیات ہڈیوں کی مضبوطی کے لیے ضروری ہیں۔ سو گرام شلغم میں صرف 28 کیلوریز موجود ہوتی ہیں لہٰذا ڈائیٹ پر عمل پیرا لوگوں کے لیے شلغم بہترین غذا ہے۔

چقندر

کا استعمال ویسے تو بہت قدیم ہے البتہ ہمارے ہاں یہ زیادہ استعمال نہیں کیا جاتا۔ ہم میں سے بہت سے لوگوں کو شاید یہ یاد بھی نہیں ہوگا کہ ہم نے آخری مرتبہ چقندر کب کھایا تھا۔ اس پر کی گئی نئی تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ یہ دل، دماغ اور ہڈیوں کی صحت کے لیے بہت ضروری اور مفید سبزی ہے۔ اس کا استعمال بلڈ پریشر کو کنٹرول میں رکھتا ہے۔ اس میں موجود اینٹی آکسی ڈنٹس کولیسٹرول لیول کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ چقندر میں فولک ایسڈ کی اچھی خاصی مقدار موجود ہوتی ہے جو ماں بننے والی خواتین اور ان کے بچے کے لیے بہت ضروری ہے۔ یہ بچے کی اندرونی بڑھوتری میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں موجود silica جسم میں کیلسیئم کے استعمال کو رواں رکھتا ہے۔ اس کا جوس پیتے رہنے سے دانت اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔ چقندر میں موجود شوگر بہت آہستگی سے بلڈ میں شامل ہوتی ہے لہٰذا شوگر کے مریض اسے بے خوف وخطر کھا سکتے ہیں۔ یہ فیٹ فری اور کم کیلوریز پر مشتمل سبزی ہے۔ بہت سے ممالک میں انیمیا کے علاج یعنی خون کی کمی دور کرنے کے لیے چقندر کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں موجود آئرن اس ضمن میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کا استعمال constipation کے لیے بھی مفید ہے۔ اس میں موجود Laxative نظام انہضام کے لیے مفید ہے۔ اس کا استعمال انسانی stamina کو 16 فیصد تک بڑھا سکتا ہے۔

آلوؤں

کے بعد گاجر دوسری مقبول سبزی ہے۔ اسے کچا کھائیں، سلاد بنائیں، چاولوں میں ڈالیں، اچار بنائیں، سالن میں ڈالیں یا پھر حلواجات میں استعمال کریں۔ یہ ہر لحاظ سے ذائقہ دار اور مفید سبزی ہے۔ گاجر جتنی زیادہ اورنج ہوگی اس میں بیٹا کیروٹین اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ یہ وٹامن اے، بائیوٹن، وٹامن کے، فائبر، پوٹاسیئم، وٹامن سی، فلوایٹ اور دیگر کئی طرح کے وٹامنز پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس کی بنیادی خصوصیت تو یہ ہے کہ یہ آنکھوں اور بصارت کے لیے بہت مفید ہے۔ اس میں موجود بیٹا کیروٹین جو کہ بعد میں وٹامن اے میں تبدیل ہوجاتا ہے، بصارت کے لیے بہت فائدہ مند پایا گیا ہے۔ یہ کینسر کی کئی اقسام سے بچاتی ہے اور اینٹی ایجنگ ایجنٹ کے طور پر بھی فائدہ مند پائی گئی ہے۔ اسے کھانے کے علاوہ اس کا جوس یا گودا شہد میں شامل کریں اور چہرے پر لگائیں۔ پھر اسکن پر اس کے خوش گوار اثرات دیکھیں۔ ہربلسٹ کئی طرح کے زخم پر مرہم کے طور پر بھی گاجر کا استعمال کرتے ہیں۔ دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کے لیے گاجر بہت مفید پائی گئی ہے۔ اس میں موجود نمکیات دانتوں کی حفاظت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق ہفتے میں روزانہ ایک گاجر کھانے سے اسٹروک کے امکانات کافی حد تک کم ہوجاتے ہیں۔ گاجر میں موجود پوٹاسیئم، سوڈیم کی مقدار کو بیلنس رکھتا ہے جس کی وجہ سے ہائپرٹینشن کا مرض اور بلڈ پریشر کنٹرول میں رہتا ہے۔ بچوں کو فیڈ کروانے والی خواتین کے لیے گاجر کھانا صحت بخش ہے۔ گاجر کے متواتر استعمال سے جلد، بال، ناخن، دانت اور آنکھیں صحت مند رہتی ہیں۔ گاجروں کا مربہ بہت ذائقے دار اور صحت بخش ہوتا ہے۔

Wheaning

بچے کی ابتدائی ٹھوس غذا

ماں کے دودھ کے ساتھ بچے کو ہلکی پھلکی غذا دینے کا مرحلہ ویننگ کہلاتا ہے۔ چار سے چھ ماہ کی عمر میں بچے کا وزن تقریباً چھ سے سات کلوگرام ہوجاتا ہے۔ یہ وقت بچے کی بڑھوتری کا ہے لہٰذا ایسی صورت میں ماں کا دودھ بچے کی جسمانی ضروریات پوری نہیں کرسکتا۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بچے کی غذائی ضروریات میں اضافہ ہوجاتا ہے اور ماں کے دودھ کی مقدار بھی معمولی سی کم ہوجاتی ہے۔ بچے کی نشوونما، قد اور وزن میں اضافے کے لیے اسے ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ نرم غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کی درج ذیل وجوہات بھی ہیں۔

6-4 ماہ کے بعد بچے کی نشوونما کے لیے فولاد کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ 6-4 ماہ سے پہلے اگر کوئی چیز بچے کی زبان پر رکھی جائے تو اس میں اسے نگلنے کی صلاحیت نہیں ہوتی اور وہ اسے باہر نکالتا ہے جب کہ چھ ماہ بعد منہ نرم (ٹھوس) غذا کو قبول کرنے کی صلاحیت حاصل کرلیتا ہے۔ ایسے میں زبان ٹھوس غذا کو باہر نہیں دھکیلتی بلکہ گلے میں لے جانے کی کوشش کرتی ہے۔ معدہ نشاستہ کو ہضم کرنے کے قابل ہو جاتا ہے اور بچہ مختلف غذاؤں کے ذائقے سے روشناس ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس دوران بچے کے دانت نکلنا بھی شروع ہو جاتے ہیں۔

تمام بچے جسامت اور وزن کے لحاظ سے مختلف ہوتے ہیں۔ بڑے بچے جلدی ویننگ شروع کردیتے ہیں جب کہ چھوٹے بچے قدرے دیر سے ویننگ شروع کرتے ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ٹھوس غذا میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً دلیہ، ابلی ہوئی سبزیاں، انڈا، بریڈ، پھل وغیرہ۔

ویننگ کی مقدار اور اوقات

6-4 ماہ

اس عمر میں بچے کو ماں کا دودھ 6-5 مرتبہ روزانہ دیں اور دن میں 4-3 مرتبہ نرم غذا دلیا، انڈا، کیلا، دہی وغیرہ کھلائیں۔

9-7 ماہ

اس دوران ماں کا دودھ روزانہ چار مرتبہ پلائیں۔ دودھ میں مختلف اجزاء مثلاً بسکٹ، سویاں، چاول، بریڈ اور نرم پھل وغیرہ دیں۔

12-10 ماہ

ماں کا دودھ چار مرتبہ روزانہ۔ اوپر بتائی گئی تمام اشیاء بچے کو کھلا سکتے ہیں۔

24-13 ماہ

ناشتا	ماں کا دودھ۔ مکھن کے ساتھ 1 ٹوسٹ
اسنیک	1 رس کیک، 1 گلاس دودھ کے ساتھ
لنچ	چاول، دال یا سبزی کے ساتھ
شام	ماں کا دودھ، کیلا یا کوئی موسمی پھل
ڈنر	ماں کا دودھ، کھچڑی

5-3 سال

ناشتا	1 گلاس دودھ + ایک ٹوسٹ مکھن کے ساتھ
اسنیک	ایک اُبلا ہوا انڈا + 1 عدد سیب
لنچ	1 روٹی، سبزی یا گوشت کا سالن
شام	اس وقت بچوں کو پھل وغیرہ دیں
ڈنر	چاول یا روٹی اور 1 کپ دودھ

ویننگ کے چار گروپ ہیں

ویننگ میں چاروں گروپس کی شمولیت ضروری ہوتی ہے تاکہ متوازن غذا ملنے سے بچے کی صحیح نشوونما ہوسکے اور عمر کے مطابق بچے کا وزن بڑھنے سے وہ تندرست رہ سکے۔

پروٹین فوڈ

دودھ، پنیر، دہی، انڈے، گوشت (مرغی، مچھلی، مٹن، بیف اور پرندوں کا گوشت) وغیرہ جبکہ سبزیوں میں سفید لوبیے، کالے چنے، دالوں اور بیجوں سے پروٹین حاصل کرسکتے ہیں۔

معدنیات

ان کے ذرائع میں پھلوں میں آم، کنوں، پپیتا وغیرہ شامل ہیں۔ سبزیوں میں سبز پتوں والی سبزیاں، ساگ، پالک، میتھی، باتھو، بند گوبھی، گاجر، ٹماٹر اور کدو شامل ہیں۔

انرجی گروپ

اس میں غذا کا وہ حصہ شامل ہے جس سے جسم کو طاقت اور نشوونما میں مدد ملتی ہے۔ ان میں مکھن، گھی، چینی، چاکلیٹ اور مونگ پھلی وغیرہ شامل ہیں۔

سٹیپل فوڈ

اس میں عام اور روز مرہ کی خوراک شامل ہے مثلاً روٹی، چاول، سبزیاں وغیرہ۔

بچے کی نشوونما، قد اور وزن میں اضافے کے لیے ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ نرم غذا کی بھی ضرورت ہوتی ہے

Fitness Advice

فِٹ رہنے کے لیے خواتین کئی حربے استعمال کرتی ہیں جن میں سے کچھ کامیاب تو کچھ برعکس نتائج کے حامل ہوتے ہیں۔ محض سنی سنائی ٹپس کو اپنے لیے کارآمد سمجھ لینا اور اپنی ضرورتوں اور روٹین کو دیکھے بغیر کسی دوسرے کے ڈائیٹ پلان پر عمل درآمد شروع کر دینا آپ کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔ تاہم جنرل ہیلتھ اور روٹین کو مدنظر رکھتے ہوئے ماہرین کی آراء کی روشنی میں کچھ ٹپس بہت مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ ماہرین کے مطابق فٹنس محض جسمانی نہیں بلکہ ذہنی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔ ایک صحت مند جسم اور ایک صحت مند ذہن مل کر فٹنس کا حصول ممکن بناتے ہیں۔

ذہنی سکون

فٹ رہنے کے لیے سب سے پہلے تو خود کو ذہنی طور پر تیار رکھیں کہ آپ نے یہ ٹارگٹ کیسے حاصل کرنا ہے۔ اپنے ذہن سے غیر ضروری پریشانیوں، منفی سوچوں کو نکال کر خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں۔ تازہ ہوا میں گہرے سانس لیں۔ اپنی شخصیت میں مثبت تبدیلیاں لے کر آئیں۔ خود میں تھوڑی بہت تبدیلی کرتے رہنے سے آپ کی خود اعتمادی میں بھی اضافہ ہوگا۔ ذہنی پریشانیوں سے نجات کے لیے اپنے مسائل قابل اعتماد دوستوں کے ساتھ شیئر کریں۔ کمیونی کیشن اس ضمن میں آپ کے بہت سے مسائل کا حل ہو سکتی ہے۔

آئینے میں اپنا جائزہ لیں

آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر اپنے سراپے پر بھرپور نظر ڈالیں۔ فٹنس کے حوالے سے دیکھیں کہ آپ نے کس چیز پر کتنی محنت کرنی ہے۔ اکثر خواتین چہرے کے اردگرد اضافی چربی اور گردن کی موٹائی کو نظر انداز کر دیتی ہیں۔ اپنی شخصیت کا جائزہ لینے کے بعد یہ طے کر لیں کہ آپ نے کہاں سے کام شروع کرنا ہے۔

مارننگ واک

صبح کی سیر اور چہل قدمی نہ صرف فٹنس بلکہ عمومی صحت کے لیے بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ اس سے ذہن کو تازہ ماحول میسر آتا ہے اور یہ پہلے سے بہتر سوچ اور سمجھ سکتا ہے۔ تیز تیز چلنا، واکنگ، جوگنگ وغیرہ فٹنس کے ضمن میں بہت ہیلپ فل ہیں۔ روزانہ صبح کم از کم چالیس منٹ تک واک یا رننگ کریں۔

ورک آؤٹ

گھر کے کام کر کے آپ اپنی کیلوریز جلا سکتی ہیں اور اپنی باڈی کو شیپ میں رکھ سکتی ہیں۔ روزانہ کچھ گھنٹوں کا ورک آؤٹ آپ کو اضافی چربی اور مٹاپے سے نجات دلا سکتا ہے۔ گھر کے کاموں کے علاوہ بچوں کو اسکول لے کر جانے، سودا سلف لانے اور گارڈننگ جیسی چھوٹی موٹی ذمہ داریوں سے آپ اپنے آپ کو حرکت میں رکھ سکتی ہیں۔

ایکسرسائز پارٹنر

فٹنس کا حصول آپ کے لیے اور بھی آسان ہو سکتا ہے اگر آپ اس ٹارگٹ کو کسی دوست کے ساتھ شیئر کر لیں۔ اس طرح خوش گوار انداز میں آپ اپنا ہدف حاصل کر سکتی ہیں۔ واک اور ایکسرسائز کے دوران ہلکی پھلکی چٹ چیٹ سے آپ کا موڈ بھی خوش گوار رہے گا اور کمیونی کیشن سے آپ کا دل بھی ہلکا ہو جائے گا۔

کیلوریز گھٹائیں

کھانے میں کیلوریز کی مقدار کو نوٹ کر کے آپ اضافی کیلوریز سے بچ سکتی ہیں۔ کیلوریز سے واقفیت کے لیے ایک جنرل کیلوریز چارٹ بنا لیں تا کہ آپ کو زائد کیلوریز والی اشیاء کا معلوم ہو۔ اسی طرح زیادہ کیلوریز والی اشیاء کو کم کیلوریز والی اشیاء سے بدل سکتے ہیں۔ مثلاً کریم کے بجائے دہی استعمال کریں۔ ایسے اجزاء کا استعمال بڑھا دیں جو زود ہضم ہوں اور جن میں فائبرز زیادہ ہو۔

سبزیاں اور پھل کھائیں

خود کو فٹ اور شیپ میں رکھنے کے لیے سبزیاں اور پھل کھائیں۔ البتہ گوشت اور دیگر غذائی اجزاء کو یکسر نظر انداز نہ کریں۔ ہفتے میں ایک سے دو مرتبہ ان کا پورشن ضرور لیں۔ اسی طرح میٹھا کھانا کم کر دیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق ماہرین تجویز کرتے ہیں کہ آپ روزمرہ روٹین میں جتنی شوگر استعمال کر رہے ہیں اس کی مقدار کو آدھا کر دیں۔ پھلوں اور سبزیوں میں قدرتی طور پر پانی، فائبر اور کاربوہائیڈریٹس پائے جاتے ہیں جو جسمانی صحت کے لحاظ سے بہت مفید ہوتے ہیں۔

سلیبرٹی سیکرٹ

جیکولین فرنینڈز اپنی فٹنس کی وجہ سے خاصی مقبول ہیں۔ ان کی فٹنس کا راز یہ ہے کہ وہ صبح سویرے چائے پینے کے بعد ایک سے دو گھنٹے تک ورک آؤٹ کرتی ہیں۔ ورک آؤٹ کے بعد پروٹین شیک لینا نہیں بھولتیں۔

فٹنس کے لیے وہ میلز کو تین پورشنز میں تقسیم کرتی ہیں جو کہ یہ ہیں: کاربوہائیڈریٹس، پروٹین اور سبزیاں، پھل، ڈرائی فروٹس وغیرہ۔ پانی بہت پیتی ہیں۔ یوگا کرتی ہیں اور روزانہ گرین ٹی ضرور پیتی ہیں۔ فٹنس ٹپ کے لیے جیکولین کہتی ہیں کہ ایکسرسائز کے دوران نارمل رہیں زیادہ پل اور پش اپ نہ کریں، اس سے مسلز کو نقصان بھی پہنچ سکتا ہے۔

Country Furniture

وُڈ فلورنگ کے ساتھ کنٹری فرنیچر زیادہ خوب صورت دکھائی دیتا ہے

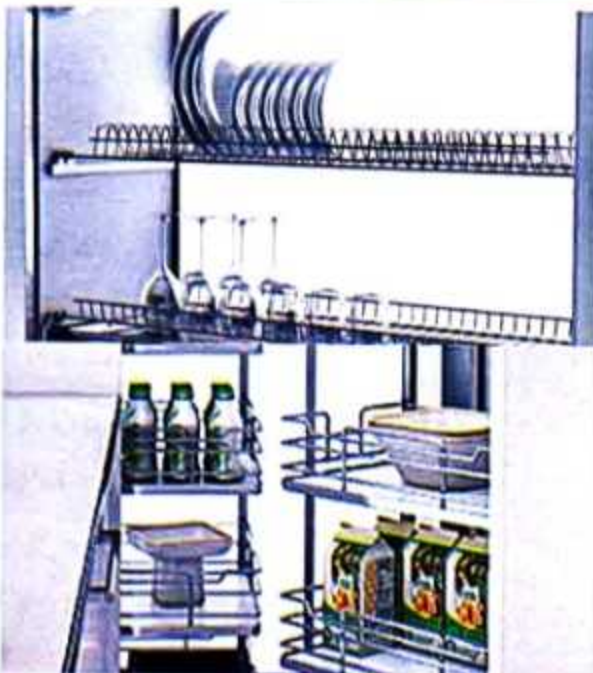
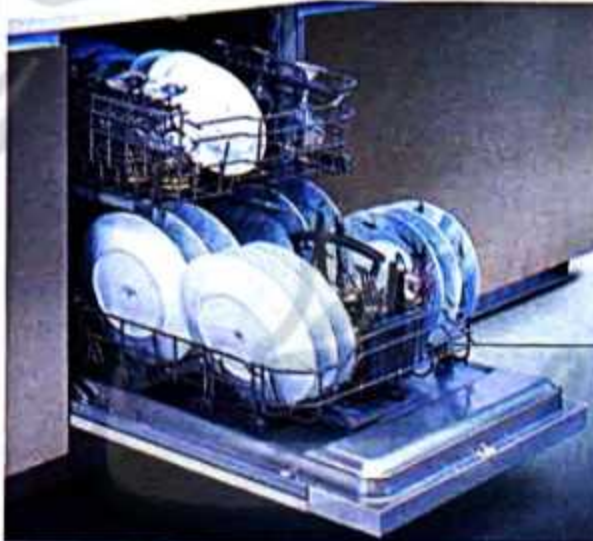
فرنیچر کسی بھی گھر کی اہم ضرورت ہے۔ دورِ جدید میں جہاں نئے طرز کا فیشن ایبل فرنیچر استعمال ہوتا ہے وہیں پرانی طرز کا country furniture بھی اپنی شان برقرار رکھے ہوئے ہے۔ پرانے انداز میں بنا ہوا لکڑی کا یہ فرنیچر کسی بھی جگہ پر رکھا جائے تو اسے رسٹک (rustic) اور اینٹیک ٹچ دے سکتا ہے۔ خاص طور پر لان، کچن، ڈریسنگ اور اسٹڈی روم میں یہ بہت سادہ اور نیچرل احساس پیدا کرتا ہے۔ اس سے گھر میں country look آتی ہے جو کچھ لمحات کے لیے زندگی کی بھاگ دوڑ کے احساس کو کم کر کے ذہنی سکون فراہم کرتی ہے۔ یہ فرنیچر نیا بنوائیں یا پھر پرانے پڑے ہوئے فرنیچر پر ہی رنگ و روغن کروالیں۔ دونوں صورتوں میں یہ خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ ضروری نہیں کہ پورا فرنیچر سیٹ اسی طرز کا خریدا جائے بلکہ اس اسٹائل میں بنی ہوئی کچھ اشیاء بھی گھر میں ہوں تو اپنی طرف توجہ مبذول کروالیتی ہیں۔ مثلاً کچن میں کیبنٹس اور شیلفس کے لیے یہ طرز اپنایا جاسکتا ہے۔ ڈریسنگ ٹیبل، ڈائننگ ٹیبل یا صوفہ سیٹ بھی اس طرز میں جاذب نظر دکھائی دیتے ہیں۔ لگژری اسٹائل میں نہ ہونے کے باوجود یہ گھر کو لگژری لک دے سکتا ہے۔ یہ نیچر سے بھی قریب ترین ہے۔ وُڈ فلورنگ کے ساتھ کنٹری فرنیچر اور بھی زیادہ خوب صورت دکھائی دیتا ہے۔ ان دونوں کے کومبی نیشن سے گھر کے کسی بھی حصے کو رسٹک ٹچ دے سکتے ہیں۔

کنٹری فرنیچر یا پیٹرنز عموماً ہلکے رنگوں میں دستیاب ہوتے ہیں۔ براؤن، وُڈ کلر، وائٹ اور برونز کلر ان میں زیادہ مقبول ہے۔ البتہ اپنی چوائس کے مطابق آپ ان کے لیے شوخ رنگوں کا انتخاب بھی کرسکتے ہیں۔ تھوڑی سی محنت اور سلیقہ مندی سے اس فرنیچر کو بہترین انداز میں استعمال کرسکتے ہیں۔ کنٹری اسٹائل فرنیچر کے ساتھ اگر سٹونز اور برکس بھی استعمال کی جائیں تو اس سے بہت خوب صورت تاثر ملتا ہے۔ کھڑکیاں اور دروازے بھی فرنیچر کے ساتھ کنٹری اسٹائل میں بنائے جاسکتے ہیں۔ یہ رسٹک اور ماڈرن فرنیچر کا بہترین امتزاج ہے۔ رنگ اس امتزاج کو اور بھی رنگین اور حسین بنادیتے ہیں۔

TECHNOLOGY MEETS PERFECTION

Introducing elegance and sophistication in our appliances that bring convenience to your homes with style. With an array of cutting edge and easy to use functions, we make sure your kitchen experience is an exciting one. Our precision to perform and passion to serve makes us the best choice for your home.

Luxuriate in

Hoods | Hobs | Ovens | Microwaves | Built-in Refrigerators | Sinks | Taps | Dishwashers | Hybrid Hobs

UAN: (021) 111-203-203 | www.interwoodmobel.com | interwoodmobel

Big Beauty Trends 2016

نئے سال کی آمد پر جہاں بہت سی چیزیں پرانی ہوجاتی ہیں وہیں فیشن کے لوازمات اور ٹرینڈز میں بھی تبدیلی آجاتی ہے۔ ان میں میک اپ کے ٹرینڈز، ملبوسات کا اسٹائل، ہیئر اسٹائل اور شوز کی سلیکشن شامل ہے۔ ان تبدیلیوں سے آگاہ رہنے کے لیے اکثر خواتین فیشن انڈسٹری کو فالو کرتی ہیں۔

تاہم اس ضمن میں یہ یاد رکھیں کہ آن سکرین نظر آنے والے جن ٹرینڈز کو آپ فالو کرنا چاہیں وہ آپ کو دھوکا بھی دے سکتے ہیں کیوں کہ ریمپ پر ماڈلز جو ٹرینڈز اپنائے ہوئے دکھائی دیتی ہیں وہ صرف ریمپ تک ہی محدود ہوتے ہیں لہٰذا فیشن اور ٹرینڈز کو اپنانے سے پہلے یہ تسلی ضرور کرلیں کہ آیا یہ آپ پر سوٹ کرے گا کہ نہیں۔ مقبول ٹرینڈز کے علاوہ موسم کو بھی ملحوظ خاطر رکھیں اور اس کے مطابق کپڑوں، میک اپ اور دیگر اشیاء کا انتخاب کریں۔ انٹرنیشنل فیشن انڈسٹری کے مطابق اس سال جو ٹرینڈز اِن رہنے کا امکان ہے وہ آپ کے لیے پیش خدمت ہیں تاکہ آپ ان کے مطابق شاپنگ لسٹ تیار کرلیں۔

Outfit Ideas

انٹرنیشنل فیشن ٹرینڈز کے مطابق یہ سال رنگوں سے کھیلنے کا ہے لہٰذا کھلے ہوئے اور برائٹ کلرز کا انتخاب کریں جن کو دیکھ کر تازگی کا احساس ہو۔ بہت زیادہ فٹنگ والے اور چھوٹے لباس نہ پہنیں۔ ملبوسات میں اس سال گرافک پرنٹس اِن رہیں گے۔ بین الاقوامی فیشن شوز میں کلر بلاکنگ اور ہینڈ کرافٹ فیبرکس بھی متعارف کروائے گئے لہٰذا ان کے مقبول ہونے کا بھرپور چانس موجود ہے۔

Tie-Dye

اس سال Tie-Dye کا ٹرینڈ واپس آنے کا غالب امکان ہے۔ شرٹس، شالز، ٹراوزرز اور دیگر پہناوؤں میں Tie-Dye اسٹائل اپنا سکتے ہیں۔ لونگ شرٹس، فراکس اور سکرٹس میں یہ اسٹائل زیادہ بھلا معلوم ہوتا ہے۔

Pleats

اس سال Pleats کے ذریعے لباس کو اسٹائلش بنانے کا ٹرینڈ اِن رہے گا۔ شرٹس، ٹراوزرز، اسکرٹس وغیرہ کے لیے یہ زیادہ مقبول اسٹائل ہے۔

Laces

پہناوؤں کو خوب صورت بنانے کے لیے اس سال لیسز کا ٹرینڈ بھی اِن رہے گا۔ یہ لیسز بارڈر، نیک اور سلیوز پر لگائی جاسکتی ہیں۔

Net Fabric

اس سال Net Fabric یعنی جالی کا کپڑا بھی اِن رہے گا۔ اس کے گاؤن، شرٹس اور لیزنگ پہنے ہوئے خوب صورت دکھائی دیتے ہیں۔ البتہ جالی کے فیبرک کے ساتھ زیادہ جیولری نہ پہنیں یہ اچھا تاثر نہیں دیتی۔

Floral Print

اس سال فلورل ڈیزائننگ یعنی chintz کا

ٹرینڈ زیادہ مقبول رہے گا۔ یہ پرانا اسٹائل تھا جو کہ اس سال دوبارہ اِن ہوگا۔ یہ ڈیزائننگ شرٹس، شالز، بیگز اور شوز میں بھی مقبول رہے گی۔

Block Print

بلاکنگ پرنٹس اس سال بہت مقبول رہنے والے ہیں۔ اس پرنٹ میں فراکس، اسکرٹس، شرٹس اور پاجاما وغیرہ زیادہ خوب صورت دکھائی دیتے ہیں۔

Makeup Ideas

یہ سال برائٹ لپس اور الیکٹریکل بلیو آئیز کا ہے۔ لپ اسٹک کے لیے بیری ریڈ لپ اسٹک استعمال کریں۔ اس سال Lash out یعنی مسکارا کا فیشن ان رہے گا۔ پلکوں کو واضح کرنے کے لیے بلیک یا کسی بھی رنگ کا مسکارا استعمال کریں۔ اس سال اپنے بلیک آئی لائنر کو بائے بائے کردیں اور کلرفل مسکارا استعمال کریں۔ اس ضمن میں بلیو کلر کا مسکارا بہترین چوائس ہے۔ یہ سال میک اپ کے ذریعے ٹیٹوز اور نئی شکلیں بنانے کا ہے۔

Orange Color

اس سال دنیا بھر کے ڈیزائنرز اورنج رنگ سے متاثر دکھائی دیتے ہیں۔ اورنج کلر کے بہت سے شیڈز ہوتے ہیں۔ موقع محل اور موسم کے لحاظ سے لائٹ یا ڈارک اورنج کلر کا انتخاب کریں۔ پیور اورنج کے بجائے ڈریسز میں اورنج کا ٹچ دیں یا کنٹراسٹ میں یہ رنگ استعمال کریں۔

Blue Accent

آنکھوں کو نمایاں کرنے اور انھیں شائن دینے کے لیے اس سال بلیو کلر ان رہے گا۔ اسے باریک آئی لائنر کی طرح یا پھر پوری آنکھ پر پھیلا کر لگائیں۔ باریک لگانے کی صورت میں ڈارک بلیو اور پوری آنکھ پر لگانے کے لیے لائٹ بلیو کلر استعمال کریں۔

Metallic Eyes

آئی لائنر کے لیے میٹل کلرز یعنی برونزے، گولڈن، کاپر، سلور اور رسٹ کلر مقبول رہیں گے۔ دن اور رات کی مناسبت سے ان شیڈوز کا ہلکا یا گہرا استعمال کریں۔

Hairstyle

اس سال چھوٹے بالوں کا فیشن اِن رہے گا۔ اس میں ایک فائدہ تو یہ ہے کہ بالوں کا اسٹائل بنانے کی ضرورت نہ رہے گی۔ ہیئر کٹ ہی آپ کا اسٹائل ہوگا۔ اگر اسٹائل بنانا بھی چاہیں تو اس میں زیادہ ٹائم نہیں لگے گا۔ دوسرا فائدہ یہ ہے کہ بالوں کی ٹرمنگ کرواتے رہنے سے بال صحت مند ہوں گے۔ چھوٹے بالوں کو آسانی سے موئسچرائز اور ٹریٹ بھی کروایا جاسکتا ہے۔ اگر آپ بال کٹوانا نہیں چاہتیں تو آپ کے لبے بالوں کے لیے اس سال single braid بنانے کا رواج مقبول رہے گا۔

Crafts

ہینڈ میڈ کرافٹس جن میں ملبوسات اور دیگر ایسیریز مثلاً اُونی چوڑیاں، بندے، ہینڈ بیگ وغیرہ شامل ہیں اس سال ان رہیں گی۔ تاہم ان میں کلر کومبی نیشن کا خیال رکھیں کہ یہ گہرے رنگوں کے بجائے بہار کے رنگوں سے مزین ہوں۔

Embroidered Shoes

اس سال ایمبرائیڈڈ شوز پہننے کا رواج ان رہے گا۔ ان میں فلورل اور فنکی پیٹرنز گزشتہ سال کے اختتام تک ہی مقبول ہو چکے تھے۔ ان میں بھی کھلے ہوئے رنگوں کا انتخاب کریں۔ خوب صورت دکھائی دینے کے علاوہ ایمبرائیڈری سے مزین یہ جوتے آرام دہ بھی ہوتے ہیں۔

اس سال ہائی ہیلز پہننے سے گریز کریں کیوں کہ یہ اس سال کے ٹرینڈز کا حصہ نہیں ہے۔ درمیانی ہیلز اور سوفٹ شوز پہنیں۔ فلیٹ سینڈلز کا انتخاب بھی کرسکتے ہیں۔ سوکس پہننے کا ٹرینڈ بھی ان رہے گا۔ سوکس کے لیے فنکی اور فلورل پرنٹس بہترین چوائس ہیں۔ سینڈلز، پمز اور شوز کے ساتھ سوکس پہن سکتے ہیں۔

انٹرنیشنل فیشن ٹرینڈز کے مطابق یہ سال رنگوں سے کھیلنے کا ہے

COOK within your BUDGET

مہنگائی کے اس دور میں کچھ بھی پکانے سے پہلے اشیاء کی قیمتوں کو مدنظر رکھنا بہت ضروری ہوگیا ہے۔ تاہم گھر میں موجود اجزاء اور مناسب بجٹ میں رہتے ہوئے آپ اچھا، منفرد اور ریسٹورنٹ اسٹائل میں کھانا پکا سکتی ہیں۔

اس ضمن میں ضروری بات یہ ہے کہ اگر آپ کے پاس دو سو روپے ہیں تو آپ یہ طے کرلیں کہ کس طرح آپ نے یہ دو سو روپے بہترین انداز میں خرچ کرنے ہیں۔ ایسی ڈش کا انتخاب کریں جس کے لیے زیادہ سے زیادہ اجزاء آپ کے کچن میں موجود ہوں۔

مثلاً اورنج چکن پکانے کے لیے آپ کو صرف چکن باہر سے منگوانے کی ضرورت ہے باقی تمام اجزاء آپ کے کچن میں دستیاب ہوتے ہیں۔ اسی طرح بیف وغیرہ پکانے کے لیے بھی تمام مصالحہ جات اور پیاز، ٹماٹر وغیرہ آپ کے گھر میں موجود ہوتے ہیں۔

بجٹ طے کرنے کے بعد کوکنگ کے طریقہ کار کا تعین کرلیں کہ آیا آپ گریوی ٹائپ سالن بنانا چاہ رہی ہیں یا ڈرائی اور فرائیڈ۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ گھر میں کھانا کھانے والے کتنے افراد موجود ہیں۔

گریوی میں پانی کے بجائے لسی یا دہی ڈالنے سے نہ صرف اس کے ذائقے میں اضافہ ہوگا بلکہ گریوی بھی گاڑھی بنے گی۔ اپنے بجٹ کے مطابق آپ کس طرح بہترین کھانا پکا سکتی ہیں۔ اس کے لیے شیف شازیہ کی ریسپیز آپ کے لیے بہت معاون ثابت ہوں گی۔

نٹیلا کوکیز اینڈ کریم

اجزاء

چاکلیٹ چپ بسکٹس	:	12-15 عدد
مکھن (پگھلا ہوا)	:	2 کھانے کے چمچ
کریم	:	1 پیکٹ (250ml)
کاٹیج چیز (کش کرلیں)	:	½ کپ
دودھ	:	½ کپ
نٹیلا	:	1 کپ
شوگر پاؤڈر	:	4 کھانے کے چمچ
چاکلیٹ چپ بسکٹس	:	5-6 عدد (لیئرنگ کے لیے)
چاکلیٹ چپ (چوپڈ)	:	1 کپ (گارنشنگ کے لیے)

= Budget 166/-

ترکیب

- چاکلیٹ چپ بسکٹس کو مکھن ڈال کر چوپر میں چوپ کرلیں۔
- کریم، کاٹیج چیز، دودھ اور شوگر پاؤڈر کو اکٹھا بیٹ کرلیں۔
- سرونگ ڈش میں بسکٹس اور مکھن کے آمیزے کی ایک لیئر لگا کر دس منٹ کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- اب اس کے اوپر نٹیلا کی ایک لیئر لگائیں۔
- اس کے اوپر لیئرنگ کے لیے بسکٹس رکھیں اور اوپر کریم چیز مکسچر کی تہ بچھا دیں۔

- چوپڈ چاکلیٹ چپ سے سجا کر فریش سرو کریں۔

رشین روسٹ کری

اجزاء

بون لیس بیف (کیوبز)	:	½ کلو (اُبال لیں)
پیاز	:	2 عدد (سلائس)
آلو	:	2 عدد (کیوبز)
سار کریم	:	1 کپ
پانی	:	¾ کپ
کارن فلور	:	1 کھانے کا چمچ (پانی میں گھول لیں)
لیمن جوس	:	1 کھانے کا چمچ
ویجی ٹیبل آئل	:	3 کھانے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

= Budget 265/-

ترکیب

- پین میں آئل گرم کر کے اس میں آلو اور پیاز سٹر فرائی کریں۔
- اب بیف شامل کر کے فرائی کریں۔
- بیف براؤن ہو جائے تو اس میں پانی، کریم، کارن فلور، نمک، لیمن جوس اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر ہلکی آنچ پر آدھے گھنٹے کے لیے پکائیں۔
- گریوی گاڑھی ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں۔
- رائس کے ساتھ سرو کریں۔

شیف شازیہ Special

متنجن

اجزاء

بون لیس چکن (کیوبز)	1 کپ (اُبلا ہوا)
اشرفیاں	1 کپ
چاول	2 کپ (بھگو دیں)
چینی	2 کپ/حسبِ ذائقہ
لونگ	5-6 عدد
بادام (گری)	12-15 عدد
نارنجی	1 کھانے کا چمچ
ناریل (گری، کاٹ لیں)	2 کھانے کے چمچ
آئل	2 کھانے کے چمچ
الائچی پاؤڈر	1 چائے کا چمچ
گھی	¾ کپ
دہی (پھینٹ لیں)	½ کپ
دودھ	½ کپ

ترکیب

- چکن کو 2 کھانے کے چمچ آئل گرم کرکے فرائی کرلیں۔
- چاولوں کو کھلے پانی میں نارنجی اور لونگ ڈال کر اُبالیں۔ ایک کنی رہ جائیں تو چھان لیں۔
- گھی گرم کرکے اس میں چینی ڈال کر پکائیں۔ چینی گھلنے لگے تو دہی، دودھ اور الائچی پاؤڈر ڈال کر پکنے دیں۔
- اب چاول، چکن، ناریل، بادام اور اشرفیاں مکس کرکے دم پر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

بون لیس چکن	چاول	ناریل	بادام
Rs. 70/-	Rs. 70/-	Rs. 15/-	Rs. 40/-

= Budget 195/-

Special شیف شازیہ

اورنج چکن

اجزاء

چکن کے لیے

بون لیس چکن	: ½ کلو
انڈا	: 1 عدد
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
آئل	: ڈیپ فرائنگ کے لیے

کوٹنگ کے لیے

میدہ	: ½ کپ
کارن فلور	: ⅓ کپ
نمک	: 1 چٹکی

گریوی کے لیے

مکھن	: 3-2 کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
سویا سوس	: 1 کھانے کا چمچ
اورنج جوس	: 1 کھانے کا چمچ
شوگر پاؤڈر	: 2 کھانے کے چمچ
اورنج زیسٹ (کش کرلیں)	: 2 کھانے کے چمچ
چلی فلیکس	: 1 چائے کا چمچ
چکن اسٹاک	: 1½ کپ
کارن فلور	: 1 کھانے کا چمچ

(تھوڑے سے پانی میں گھول لیں)

ترکیب

- چکن کے لیے انڈا پھینٹ کر اس میں تمام اجزاء مکس کریں۔ پھر اس میں چکن شامل کر کے تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔
- میدہ، کارن فلور اور نمک مکس کر کے اس میں چکن کو اچھی طرح سے رول کریں۔
- اب آئل گرم کر کے چکن کو ڈیپ فرائی کر لیں۔
- گریوی کے لیے مکھن گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ ساتے کریں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر گریوی گاڑھی ہونے تک پکائیں۔
- پھر چکن بھی شامل کر دیں اور 4-3 منٹ پکا کر چولھے سے اتار لیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

میدہ
Rs. 10/-

انڈا
Rs. 10/-

لیموں
Rs. 5/-

بون لیس چکن
Rs. 100/-

= Budget 125/-

پنڈارہ

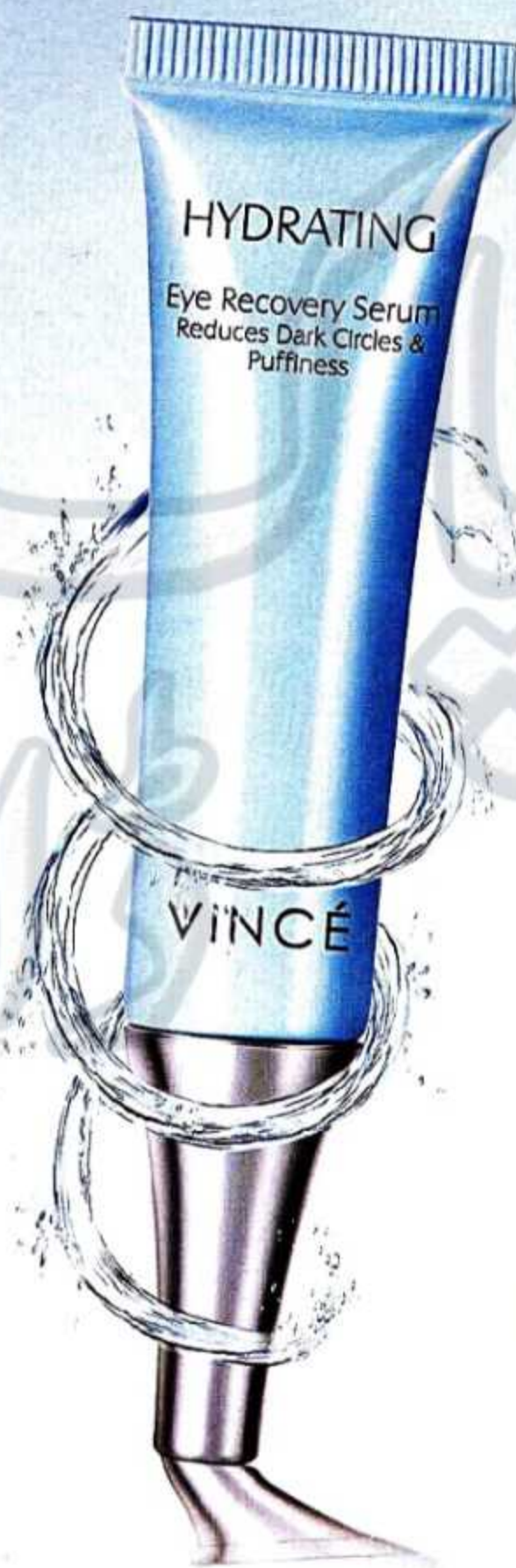
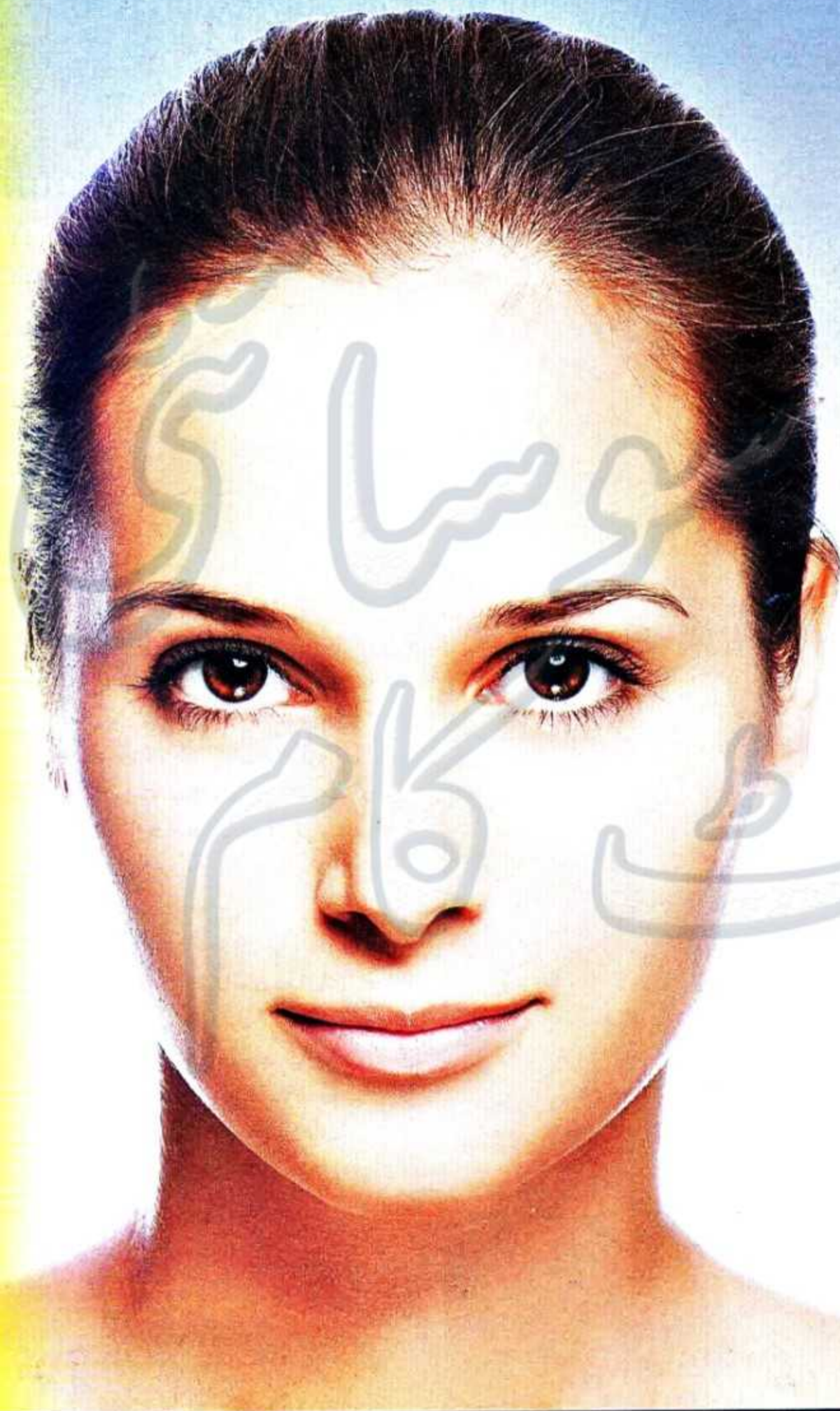
اجزاء

چکن : 1 کلو
چنے کی دال : ½ کلو (بھگودیں)
مسور کی دال : ½ کپ (بھگودیں)
دہی : ½ کپ
دیسی گھی : ½ کپ
فرائیڈ پیاز : ½ کپ
پیاز : 3 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر : 3 عدد (چوپڈ)
سرخ مرچ پاؤڈر : 1 کھانے کا چمچ
سفید زیرہ : 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ : 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (چوپڈ) : ½ کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
ہلدی : 1 چائے کا چمچ
آئل : حسب ضرورت
نمک : حسب ذائقہ

چاولوں کے لیے

چاول : 2 کپ (بھگودیں)
زیرہ : 1 کھانے کا چمچ
آئل : 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ : 4-5 عدد
لونگ : 4-5 عدد
دارچینی : 1 انچ کا ٹکڑا
نمک : حسب ذائقہ

ترکیب

- چاولوں کے لیے آئل گرم کرکے زیرہ، کالی مرچ، لونگ اور دارچینی کڑکڑائیں۔ پھر چاول، 4 کپ پانی اور نمک ڈال کر اُبال لیں۔
- دالوں کو اکٹھا اُبال کر گلا لیں۔
- پین میں آئل گرم کرکے چوپڈ پیاز بھونیں۔ ادرک لہسن پیسٹ ڈال کر ساتے کریں۔ پھر ٹماٹر ڈال کر اتنا بھونیں کہ یہ گل جائیں۔
- اب چکن ڈال کر 5-4 منٹ بھونیں۔ پھر پانی ڈال کر چکن کو ہلکی آنچ پر گلنے دیں۔
- پریشر ککر میں بھی پکا سکتے ہیں تاکہ چکن جلدی گل جائے۔
- پانی خشک ہوجائے اور چکن گل جائے تو چکن نکال کر اس کی ہڈیاں الگ کرلیں۔
- چکن کو تار تار (ریشے) کرکے واپس گریوی میں ڈالیں۔
- ہلدی، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، دہی، سفید زیرہ، ہری مرچ اور گرم مصالحہ پاؤڈر ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں۔
- اب دالیں شامل کرکے 5-4 منٹ پکائیں پھر چولہے سے اتار کر اسے خوب گھوٹا لگالیں۔
- مکس ہوجائے تو دوبارہ چولہے پر رکھ کر اسے گرم دیسی گھی کا تڑکا لگالیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر فرائیڈ پیاز سے گارنشنگ کریں۔
- چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

Chocolate Lovers

دنیا بھر میں فروری کے مہینے میں چاکلیٹس کی خریداری میں ریکارڈ بزنس دیکھنے کو ملتا ہے۔ اس کی ایک وجہ تو یہ ہے کہ ویلنٹائن ڈے پر چاکلیٹ بطور تحفہ اور اظہار محبت کی علامت کے طور پر پیش کی جاتی ہے۔ دوسری طرف غذائی لحاظ سے بھی بیش بہا فوائد کی حامل ہے۔

چاکلیٹ کھانے کا شوق کسی ایک عمر کے لوگوں تک محدود نہیں بلکہ چھوٹے بڑے سب ہی اسے شوق سے کھاتے ہیں۔ چاکلیٹ پر کی گئی ایک نئی تحقیق کے مطابق یہ مزے دار ہونے کے ساتھ ساتھ صحت بخش بھی ہوتی ہے۔

سفید چاکلیٹ اکثر چینی سے بنی ہوتی ہے اور صحت کے لیے نقصان دہ ہے تاہم براؤن اور ڈارک چاکلیٹ میں بھرپور توانائی چھپی ہوتی ہے۔ یہ زبان کو ذائقہ دینے کے ساتھ جسم کو کئی بیماریوں سے بھی بچاتی ہے۔ انسانی جسم میں قوت مدافعت پیدا کرنے والے عناصر کو مضبوط کرتی ہے۔ اس میں پوٹاشیم، آئرن، زنک اور میگنیشیم پایا جاتا ہے جو دماغی صحت کو بہتر بنانے میں مددگار ہے۔ براؤن چاکلیٹ کی سب سے اہم اور مفید خوبی یہ ہے کہ یہ نقصان پہنچانے والے کولیسٹرول کو کم کرنے کے ساتھ ساتھ مفید کولیسٹرول کو بڑھاتی بھی ہے۔

ڈارک چاکلیٹ کی دوسری اہم خوبی یہ ہے کہ اسے کھانے سے بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں مدد ملتی ہے۔ اس میں جو موجود اجزاء خون میں آکسیجن کی روانی کو بڑھا دیتے ہیں۔ چاکلیٹ کھانے سے ذہنی سکون حاصل ہوتا ہے، اسی لیے ڈپریشن یا کمزوری محسوس ہونے کی صورت میں چاکلیٹ کھانا مفید ہے۔

براؤن چاکلیٹ دل کی بیماریوں سے بچانے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے، اسے کھانے سے دوران خون بڑھتا ہے اور شریانوں کا سخت پن کم ہو جاتا ہے۔

READING Section

ڈبل چاکلیٹ فج کیک

اجزاء

مکھن	: 150 گرام
شوگر پاؤڈر	: ½ کپ
کریم (کھٹی)	: 1 کھانے کا چچ
کیرمیل سیرپ	: 2 کھانے کے چچ
کوکوا پاؤڈر	: 3 کھانے کے چچ
بیکنگ پاؤڈر	: 1 چائے کا چچ
ونیلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چچ
نمک	: ½ چائے کا چچ
میدہ	: 1 کپ
انڈا	: 2 عدد (پھینٹ لیں)

بٹر کریم کے لیے

وائٹ چاکلیٹ	: 200 گرام
مکھن	: 280 گرام
آئسنگ شوگر	: 280 گرام
ونیلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چچ

ترکیب

- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں اور 18 cm کیک ٹن کو آئل لگا کر چکنا کرلیں۔
- مکھن اور شوگر پاؤڈر کو اکٹھا پھینٹ لیں۔
- ایک باؤل میں میدہ، کوکوا پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور نمک مکس کریں۔
- انڈے، ونیلا ایکسٹریکٹ، کریم اور سیرپ کو اکٹھا بیٹ کریں۔
- اب تینوں آمیزے مکس کرکے بیٹ کریں۔
- پھر تیار ٹن میں ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 40-30 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- بٹر کریم کے لیے چاکلیٹ کو مائیکروویو میں پگھلالیں۔ پھر نکال کر اس میں باقی اجزاء ڈال کر خوب پھینٹیں کہ جھاگ بننے لگے۔
- اب کیک کو درمیان سے کاٹیں اور بٹر کریم سے برش کریں۔
- اوپر کیک کا دوسرا حصہ رکھیں۔ اب اوپر اور سائیڈز سے بٹر کریم سے اچھی طرح برش کریں کہ پوری طرح کور ہوجائے۔
- ریفریجریٹر میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں۔
- حسب پسند کاٹ کر سرو کریں۔

چاکلیٹ ہارٹ براؤنی

اجزاء

کوکنگ چاکلیٹ	: 1 پاؤنڈ (پگھلالیں)
انڈا	: 3 عدد (پھینٹ لیں)
اخروٹ (چوپڈ)	: 1 کپ
مکھن	: 1 کپ
میدہ	: ½ کپ
چینی	: ½ کپ
شکر	: ½ کپ
نمک	: 1 چٹکی
cocoa پاؤڈر	: 2 کھانے کے چچ

گارنشنگ کے لیے

چاکلیٹ (پگھلی ہوئی)	: حسب ضرورت
کریم	: حسب ضرورت

ترکیب

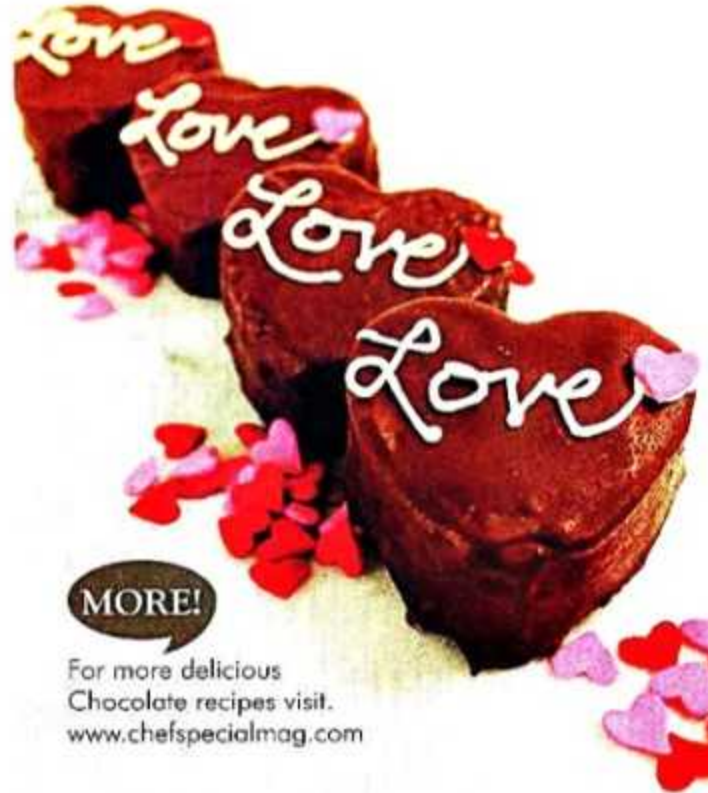
- اخروٹ اور cocoa پاؤڈر کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح پھینٹ کر بیٹر تیار کرلیں۔
- پھر اخروٹ شامل کرکے فولڈ کریں۔
- ہارٹ شیپ بیکنگ ٹنز میں بٹر پیپر پھیلا کر بیٹر ڈالیں۔
- پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 40-35 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑی دیر روم ٹمپریچر پر رکھیں۔
- پھر پگھلی ہوئی چاکلیٹ سے کوٹنگ کرکے کریم سے گارنشنگ کریں۔
- فریش سرو کریں۔

فج براؤنی

اجزاء

مکھن (بغیر نمک کے)	: 1 کپ
چاکلیٹ (کیوبز)	: 1 کپ
چینی	: 1 کپ
میدہ	: 1 کپ
اخروٹ (چوپڈ)	: ½ کپ
انڈا	: 4 عدد (پھینٹ لیں)
ونیلا ایکسٹریکٹ	: 1 چائے کا چچ
نمک	: ½ چائے کا چچ

ترکیب

- اوون کو 350°F پر گرم کرلیں۔
- پین میں مکھن اور چاکلیٹ اکٹھے گرم کریں۔
- اس دوران چچ سے ہلاتے رہیں۔ یکجا ہوجائیں تو چینی مکس کرکے چولھے سے اتارلیں۔
- تھوڑا ٹھنڈا ہوجائے تو انڈے بھی مکس کردیں۔
- میدے میں نمک شامل کرکے چھانیں، پھر چاکلیٹ کے آمیزے میں ڈال کر خوب مکس کریں۔
- اب ونیلا ایکسٹریکٹ اور اخروٹ ڈال کر مکسچر کو فولڈ کرلیں۔
- بیکنگ پین کو چکنا کرکے اس میں یہ آمیزہ ڈالیں اور 35-30 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر تھوڑی دیر کے لیے وائر ریک پر رکھیں۔
- پھر نکال کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
- چائے/کافی کے ساتھ سرو کریں۔

For more delicious Chocolate recipes visit. www.chefspecialmag.com

Special
حکیم عبدالغفار آغا

Cooking for busy MOMS

ورکنگ لیڈیز کو اکثر یہ مسئلہ پیش آتا ہے کہ وہ کوکنگ کے لیے مناسب وقت نہیں نکال پاتیں۔ روز روز باہر سے کھانا بھی صحت کے لیے اچھا نہیں ہوتا لہٰذا آپ ایسی ریسپیز کا انتخاب کرسکتی ہیں جو کم وقت میں اور کم سے کم اجزاء میں تیار ہوسکیں۔

یہ نہ صرف بنانے میں آسان ہیں بلکہ ذائقے اور غذائیت سے بھی بھرپور ہیں۔ لنچ باکس اور ڈنر ٹائم کے علاوہ یہ ریسپیز کسی پارٹی یا گیدرنگ کے موقع پر بھی تیار کی جاسکتی ہیں۔ انھیں پکانے کے لیے بہت زیادہ مہارت اور پریکٹس کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ تاہم پکاتے ہوئے احتیاط برتیں کہ کھانا جلنے نہ پائے۔ اپنی سہولت کے مطابق آپ فرائی کرنے کے بجائے بیک یا گرل بھی کرسکتی ہیں۔

MORE!
For more delicious recipes visit.
www.chefspecialmag.com

Special
حکیم عبدالغفار آغا

بیف بہاری

اجزاء

بون لیس بیف	: ½ کلو (سٹیک کٹ)
ہرا دھنیا	: ½ گٹھی (چوپڈ)
لہسن (چوپڈ)	: 1 چائے کا چمچ
چلی فلیکس	: ½ چائے کا چمچ
اوریگانو	: ½ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
اولیو آئل	: 3 کھانے کے چمچ
پیاز (چھوٹا)	: 1 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ	: 1 عدد
پودینہ (پتے)	: ½ کپ
نمک	: حسب ذائقہ
فرائز، سیلڈ	: سرونگ کے لیے

ترکیب

- پودینہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا، اوریگانو لہسن، پیاز، چلی فلیکس کو اکٹھا گرائنڈ کرلیں۔
- اب ان میں لیموں کا رس، سرکہ اور نمک مکس کریں۔
- اب بیف پر اچھی طرح سے ملیں اور رات بھر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ پین میں آئل گرم کرکے بیف کو دونوں طرف سے شیلو فرائی کرلیں پھر پہلے سے 180°C پر گرم اوون میں 40-35 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔
- کریمی پوٹیٹو سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

فش سوپ

اجزاء

سیلری اسٹاک	: 2 عدد (چوپڈ)
بون لیس فش	: ½ کلو (سلائس)
پیاز	: 1 عدد (سلائس)
گاجر	: 2 عدد (سلائس)
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
پانی	: 8 کپ
نمک	: حسب ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
اولیو آئل	: 3 کھانے کے چمچ
آلو (اُبلا ہوا)	: 1 عدد (کیوبز)

ترکیب

- پین میں پانی ڈال کر فش پیاز، سیلری اور گاجر اُبالیں۔
- نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور اولیو آئل ڈال کر اتنا اُبالیں کہ فش اور سبزیاں گل جائیں۔
- اب آلو شامل کرکے مزید 5-4 منٹ کے لیے اُبالیں۔
- سرونگ باؤلز میں نکال کر ہرے دھنیے سے سجا کر سرو کریں۔

Special
حکیم عبدالغفار آغا

آذربائیجان پلاؤ

اجزاء

باسمتی رائس	:	1 کپ
چکن چنکس (فرائیڈ)	:	1 کپ
چکن اسٹاک	:	2½ کپ
بادام (روسٹڈ)	:	½ کپ
مکھن	:	2 کھانے کے چمچ
سفید تِل	:	1 کھانے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ
کُٹی کالی مرچ	:	½ چائے کا چمچ
پودینہ	:	حسبِ ضرورت

ترکیب

- پین میں مکھن گرم کر کے لہسن ادرک پیسٹ فرائی کریں پھر چاول اور تِل ڈال کر 2 منٹ کے لیے فرائی کریں۔
- اب اسٹاک، نمک اور کُٹی کالی مرچ ڈال کر اُبالیں۔
- چاول گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو بادام اور فرائیڈ چکن مکس کر کے 7-5 منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔
- پودینے اور زیرہ پاؤڈر سے گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

باسمتی رائس

چکن

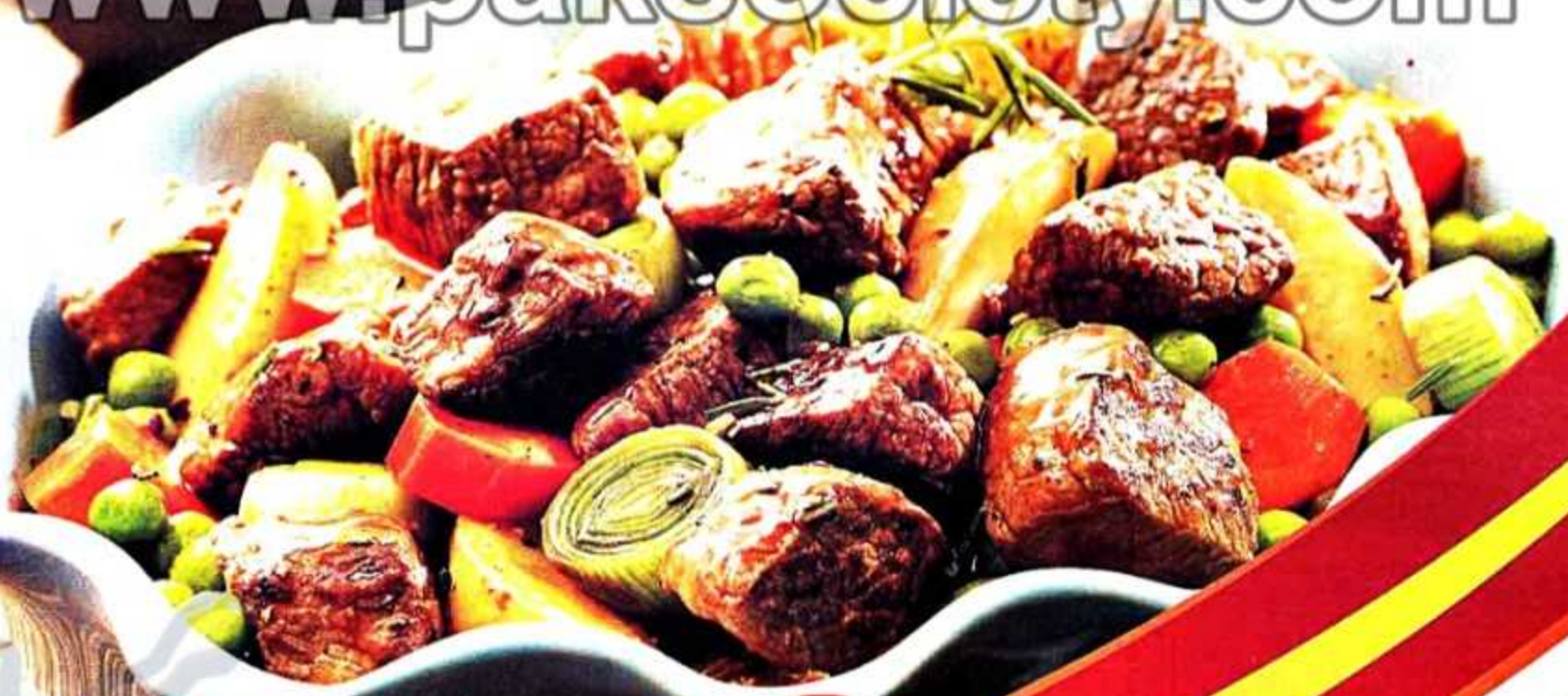
Special
حکیم عبدالغفار آغا

ہنٹر چکن

اجزاء

چکن تھائی	: 6 عدد
ٹماٹر	: 2 عدد (کیوبز)
پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
گاجر	: 2 عدد (سلائس)
لہسن پیسٹ	: ½ کھانے کا چمچ
ٹماٹو پیسٹ	: 4 کھانے کے چمچ
نمک، کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
بیسل (ڈرائی)	: ¼ چائے کا چمچ
اوریگانو (ڈرائی)	: ¼ چائے کا چمچ
فریش مشروم (سلائس)	: ½ کپ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: ¼ کپ
اسپیگیٹی	: 500 گرام (ابلی ہوئی)
اولیو آئل	: حسب ضرورت

ترکیب

- ایک بڑے پین میں تین کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے اس میں چکن فرائی کریں۔
- چکن گل جائے تو نمک اور کالی مرچ پاؤڈر مکس کر کے چکن نکال لیں۔
- اسی پین میں 1 کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے سبزیاں اور لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- تقریباً 10 منٹ تک بھونیں کہ سبزیاں نرم ہو جائیں۔
- پھر ٹماٹو پیسٹ، نمک، سرخ مرچ پاؤڈر، بیسل، اور یگانو ڈال کر دو منٹ مزید بھونیں۔
- اب اس میں چکن اور ہرا دھنیا شامل کر کے ڈھک کر ہلکی آنچ پر 20 منٹ کے لیے پکنے دیں۔
- سرونگ ڈش میں اسپیگیٹی نکالیں۔ اوپر تیار چکن ڈال کر سرو کریں۔

چاکلیٹ چپ کپ کیکس

Special
حکیم عبدالغفار آغا

اجزاء

میدہ	:	½ کپ
براؤن شوگر	:	⅓ کپ
چینی	:	⅓ کپ
مکھن (پگھلا ہوا)	:	½ کپ
دودھ	:	⅔ کپ
چاکلیٹ چپ (چوڑا)	:	1½ کپ
بیکنگ پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچ
نمک	:	½ چائے کا چمچ
انڈے	:	2 عدد (ہلکا پھینٹ لیں)
ونیلا ایسنس	:	چند قطرے

چاکلیٹ فائبر، آئرن، میگنیشیم، کاپر، میگانیز، زنک اور پوٹاشیم کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ غذائیت اور فوائد کے اعتبار سے ڈارک چاکلیٹ زیادہ اہمیت کی حامل ہے۔ اسے ڈیزرٹس میں ڈالیں یا بطور اسنیک یوں ہی کھا لیں، یہ ہر لحاظ سے مفید ہے۔

ترکیب

- میدہ، براؤن شوگر، بیکنگ پاؤڈر اور نمک مکس کر لیں۔
- مکھن، چینی، دودھ، انڈے اور ونیلا ایسنس کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔
- اب اس میں میدے والا مکسچر ڈال کر مکس کریں۔
- پھر چاکلیٹ چپ شامل کر دیں۔
- بیکنگ کپس میں ڈال کر پہلے سے 400°F پر گرم اوون میں 20-25 منٹ تک بیک کر لیں۔
- فریش سرو کریں۔

حکیم عبدالغفار آغا Special

Low cal Recipes

فٹنس برقرار رکھنے اور موٹاپے سے بچنے کے لیے یہ جاننا بہت ضروری ہے کہ آپ جو کھانا کھا رہی ہیں وہ کتنی کیلوریز پر مشتمل ہے۔ عام طور پر موٹاپے سے بچنے کے لیے خواتین کھانے کا پورشن کم کر دیتی ہیں۔ ایسا کرنے سے انسانی جسم بہت سے غذائی اجزاء سے محروم رہ جاتا ہے۔ فٹنس کے لیے کھانا کم کرنے کی نہیں بلکہ کیلوریز کم کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیلوریز گھٹانے کے ساتھ ساتھ مناسب ایکسرسائز اور ورک آؤٹ کرنا بھی ضروری ہے۔ لو کیلوریز کے ساتھ روزانہ چالیس منٹ کی واک بھی کریں۔ یہ فٹنس کے علاوہ دل اور دماغ کی صحت کے لیے بھی ضروری ہے۔

کم کیلوریز پر مشتمل یہ ریسپیز آپ کے فٹنس پلان میں مددگار ثابت ہوں گی۔ تمام اجزاء کے ساتھ ان کی کیلوریز دی گئیں ہیں۔

کم کیلوریز پر مشتمل کچھ مفید سبزیاں درج ذیل ہیں۔

Total calories per 100g serving

شلجم	28
سیلری	16
گوبھی	25
کھیرا	16
لیموں	29
مشروم	38

زوکینی	17
ٹماٹر	17
پیاز	40
گاجر	41
بروکلی	34
شملہ مرچ	20

سی فوڈ کباب

Low cal
سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 241

اجزاء

شرمپس	: 6 عدد	60
سویٹ میلن	: ½ پاؤ	34
ہنی ڈیو میلن	: ½ پاؤ	32
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ	6
مکھن	: ½ کھانے کا چمچ	51
لائٹ کریم	: 2 کھانے کے چمچ	58
کُٹی کالی مرچ	: ½ چائے کا چمچ	0
نمک	: حسبِ ذائقہ	0

ترکیب

- شرمپس میں لیموں کا رس، نمک، کُٹی کالی مرچ اور کریم مکس کر کے 10 منٹ کے لیے رکھیں۔
- پین میں مکھن گرم کر کے اس میں شرمپس کو درمیانی آنچ پر شیلو فرائی کریں۔
- راؤنڈ کٹر کی مدد سے سویٹ میلن اور ہنی ڈیو میلن کو چھوٹی بالز میں کاٹ لیں۔
- اسکیورز میں شرمپس اور بالز کو پرو کر 2 منٹ کے لیے درمیانی ہیٹ پر گرل کریں۔
- تیار ہونے پر رائس کے ساتھ سرو کریں۔

ککمبر سینڈوچ

Special
حکیم عبدالغفار آغا

Low cal
سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 317

اجزاء

سینڈوچ بریڈ	:	3 سلائسز	72
چیز	:	2 سلائسز	226
کھیرا	:	1 عدد	16
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چچ	3
نمک	:	2 چٹکی	0
کالی مرچ پاؤڈر	:	2 چٹکی	0

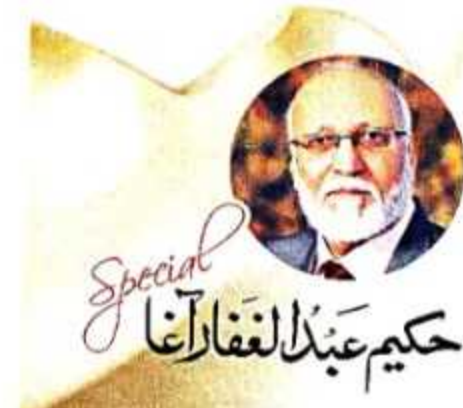
ترکیب

- بریڈ سلائسز کے کنارے کاٹ کر انھیں چار چار حصوں میں کاٹ لیں۔
- چیز سلائسز کو بھی برابر حصوں میں کاٹیں۔
- کھیرے کو باریک سلائسز میں کاٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ پاؤڈر اور لیموں کا رس مکس کریں۔
- آدھے بریڈ سلائسز پر چیز سلائسز رکھ کر اوپر کھیرے کے سلائسز رکھیں۔
- بقیہ بریڈ سلائسز سے کور کر کے فریش سرو کریں۔

کیرٹ اینڈ چکن سوپ

Low cal
سرونگ : 2
ٹوٹل کیلوریز : 426

اجزاء

چکن	:	½ پاؤ (ریشے کرلیں)	241
گاجر (چھوٹی)	:	1 عدد (گول سلائسز)	21
پیاز (چھوٹا)	:	½ عدد (باریک سلائسز)	28
ہرا دھنیا (باریک چوپڈ)	:	½ کھانے کا چچ	0
مکھن	:	½ کھانے کا چچ	102
چاول (اُبلے ہوئے)	:	2 کھانے کے چچ	30
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چچ	4
پانی	:	3 کپ	0
نمک	:	حسب ذائقہ	0
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسب ذائقہ	0

ترکیب

- پین میں مکھن گرم کر کے ادرک لہسن پیسٹ اور پیاز ساتے کریں۔
- اب چکن، گاجر، نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- چکن اور گاجر گل جائے تو پانی شامل کر کے پکائیں۔
- 2-3 اُبال آنے پر ہرا دھنیا اور چاول شامل کر دیں۔
- سرونگ باؤل میں نکال کر گرم گرم سرو کریں۔

Aamina Sheikh Mohib Mirza

آمنہ شیخ اور محب مرزا کا شمار پاکستان ٹیلی ویژن اور فلم انڈسٹری کے کامیاب اداکاروں میں ہوتا ہے۔ پروفیشن کے ساتھ ساتھ یہ دونوں ازدواجی طور پر بھی ایک خوش گوار زندگی گزار رہے ہیں۔ ان دونوں کی کیمسٹری آن اور آف سکرین بہت چارمنگ ہے جس کی بنیادی وجہ ان کی ذہنی ہم آہنگی ہے۔ نہ صرف فیملی فرنٹ پر بلکہ کیریئر کے حوالے سے بھی یہ دونوں ایک دوسرے کے لیے انسپریشن اور اسپورٹ کا ذریعہ ہیں۔

آمنہ اور محب کی صلاحیتوں کو نہ صرف پاکستان بلکہ بین الاقوامی سطح پر بھی سراہا گیا۔ سوشل ڈراما فلم "Seedlings" ان کے لیے بین الاقوامی شہرت کا باعث بنی۔ یہ فلم SARCC Film Festival اور New York Film Festival میں بیسٹ فلم، بیسٹ ایکٹریس (آمنہ شیخ) اور بیسٹ اسپورٹنگ کردار (محب مرزا) کے ایوارڈز جیت کر پاکستانی فلم انڈسٹری کے لیے باعث فخر رہی۔ محبت اور کیریئر میں کامیابی کے لیے یہ دونوں کیسے ایک دوسرے کے لیے اہم رہے، انھی سے جانتے ہیں۔

شیف اسپیشل: اپنے بچپن اور تعلیمی سفر کے بارے میں کچھ بتائیں؟

آمنہ شیخ: میری پیدائش نیویارک سٹی میں ہوئی۔ تعلیم ریاض اور کراچی سے حاصل کی۔ ویڈیو پروڈکشن میں Hampshire College, Boston سے کورسز کیے۔

شیف اسپیشل: پروڈکشن کی تعلیم حاصل کرنے کے لیے آپ کے گھر والے رضامند تھے؟

آمنہ شیخ: نہیں۔ دراصل یہ میری اپنی چوائس تھی۔ میرے ابو سب کو بتاتے تھے کہ میں کمپیوٹر گرافکس پڑھ رہی ہوں۔

شیف اسپیشل: کیریئر کے لیے آپ نے پاکستان کا انتخاب ہی کیوں کیا؟

آمنہ شیخ: میں پاکستان میں کام کرنے کے لیے خود کو زیادہ بااعتماد محسوس کر رہی تھی۔ امریکہ میں مقابلہ بازی بہت زیادہ تھی۔ میں نے سوچا اگر میں یہیں کام کرتی رہوں گی تو اپنی پہچان نہ بنا سکوں گی لہٰذا میں نے پاکستان آنے کا فیصلہ کیا، ویسے بھی یہاں پڑھے لکھے اور تجربہ کار افراد کی خاصی ضرورت تھی۔

شیف اسپیشل: پاکستان میں آپ کو فوری کام مل گیا یا خاصی محنت کرنا پڑی؟

آمنہ شیخ: محنت کے بغیر تو کچھ بھی نہیں ملتا۔ میں نے بہت سے چینلز پر اپنا سی وی بھیجا۔ پھر مجھے جیو چینل سے کال آئی۔ انھوں نے کچھ دن میرا کام دیکھا اور پھر چند ہی ہفتوں میں مجھے بچوں کا ایک پروگرام ڈائریکٹ کرنے کا چانس ملا۔ اس پروگرام کو محب مرزا ہوسٹ کر رہے تھے۔

شیف اسپیشل: تو گویا اسی پروگرام کے ذریعے آپ کی ملاقات محب مرزا سے ہوئی؟

آمنہ شیخ: جی ہاں! اس پروگرام کو محب ہوسٹ کر رہے تھے۔ میری ان سے تکرار ہوتی رہتی تھی کیوں کہ وہ موجودہ سیٹ اپ میں ایزی تھے جب کہ میرا کام اس میں تبدیلی لانا تھا۔

شیف اسپیشل: محب کو آپ پہلے سے جانتی تھیں؟

آمنہ شیخ: جب میں Lyceum میں پڑھتی تھی تو راحت کاظمی کے ساتھ انگلش تھیٹر کرتی تھی جب کبھی اردو تھیٹر کرنا ہوتا تھا تو محب کو بلایا جاتا تھا۔ محب جانتا ہے کہ اس فیلڈ کو جوائن کرنے

سٹیج پر جا کر ایوارڈ وصول کرنے کے بجائے محب میرے پاس آئے اور مجھے ایک خوب صورت pendant گفٹ کیا

کے لیے فیملی کے حوالے سے مجھے کن مسائل کا سامنا کرنا پڑا۔

شیف اسپیشل: محبت کے اظہار میں پہل آپ نے کی یا محب نے؟

آمنہ شیخ: ہم دونوں کو ہی اظہار نہیں کرنا پڑا۔ لوگ اس بارے میں اندازہ لگا چکے تھے اور یہ بات understood تھی۔

شیف اسپیشل: محب کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟

آمنہ شیخ: ذہنی طور پر محب بہت سلجھا ہوا اور روشن خیال انسان ہے۔ وہ رونق محفل ہے۔ اسے Karachi Boy کہا جا سکتا ہے۔ محب کی اردو بہت اچھی ہے۔ میں اسے ''اردو دان'' کہا کرتی تھی۔ میں نے محب سے بہت کچھ سیکھا ہے۔

شیف اسپیشل: Seedlings میں آپ کی اداکاری کو بہت سراہا گیا۔ آپ نے ایک ماں کا رول اتنی خوب صورتی سے کیسے نبھایا؟

آمنہ شیخ: میں چیلنجز سے نہیں گھبراتی۔ کوئی کام مشکل لگے تو اسے کرنے کی کوشش ضرور کرتی ہوں۔ بعض کردار آپ سے بہت زیادہ محنت مانگتے ہیں۔ یہ کردار بھی کچھ ایسا ہی تھا۔

شیف اسپیشل: آپ نے ڈراموں میں بھی زیادہ تر مشکل کردار ہی نبھائے ہیں۔

آمنہ شیخ: ہمارے ہاں ایک چہرے کو ایک ہی طرح کے کردار کے لیے فکس کر دیا جاتا ہے۔ مجھے تبدیلی پسند ہے اور چیلنجنگ کام کرتی ہوں۔

شیف اسپیشل: ریمپس اور شوٹس کا تجربہ کیسا رہا؟

آمنہ شیخ: یہ دلچسپ کام ہے لیکن میں باقاعدگی سے نہیں کر سکتی۔

شیف اسپیشل: خود کو فٹ رکھنے کے لیے کیا کرتی ہیں؟

آمنہ شیخ: ڈائٹنگ تو بالکل بھی نہیں کرتی۔ سب کچھ کھا پی لیتی ہوں۔

شیف اسپیشل: لوگ کہتے ہیں کہ آپ انجلینا جولی سے بھی مشابہت رکھتی ہیں؟

آمنہ شیخ: یہ سب میک اپ کا کمال ہے۔ بعض اوقات میں خود بھی خود کو نہیں پہچان سکتی۔ البتہ ایسا ہونا کچھ ناممکن بات بھی نہیں۔

شیف اسپیشل: محب سے شادی کرنے میں کوئی مسئلہ درپیش آیا؟

آمنہ شیخ: میرے ابو کو منانے میں تھوڑا وقت لگا۔ باقی سب کچھ خوش اسلوبی سے طے ہو گیا۔

> ہم دونوں اپنی انفرادیت قائم رکھنا چاہتے ہیں۔ آن ایئر کپلز کی طرح ہم خود کو ایک دوسرے کے ساتھ باؤنڈ نہیں کرنا چاہتے

شیف اسپیشل: شادی کے بارے میں آپ کے کوئی تحفظات تھے؟

آمنہ شیخ: محب شروع سے ہی جوائنٹ فیملی میں رہتے تھے۔ مجھے اور میری فیملی کو یہی ایشو تھا کہ میں نے بہت انڈیپنڈنٹ لائف گزاری تھی سو اب اتنی بڑی فیملی میں کیسے رہوں گی۔ لیکن یہ تجربہ بہت خوشگوار رہا۔

شیف اسپیشل: پرسنل اور پروفیشنل لائف میں ٹائم کیسے مینج کرتے ہیں؟

محب مرزا: میں نے اپنے تمام دوستوں اور فیملی ممبرز کو اپنی ہی فیلڈ میں مصروف رکھا ہوا ہے اس لیے ہمیں ایک دوسرے کی مصروفیت اور مسائل کا احساس ہوتا ہے۔

شیف اسپیشل: اگر کوئی آپ کے کام پر تنقید کرے تو کیا ری ایکشن ہوتا ہے؟

محب مرزا: اپنی اصلاح اور لرننگ کے لیے تنقید کا سامنا کرنا بہت ضروری ہے۔ میرے خیال میں آگے بڑھنے کے لیے تنقید سے بہتر اور مثبت چیز کوئی نہیں ہے۔

شیف اسپیشل: بین الاقوامی سطح پر پرفارم کرنا مشکل کام تھا؟

محب مرزا: میں قومی سطح پر کام کروں تو کوشش کرتا ہوں کہ بین الاقوامی سطح کی پرفارمنس دوں۔ میری اس کوشش اور پریکٹس نے انٹرنیشنل لیول پر میری بہت مدد کی۔

شیف اسپیشل: دن کا آغاز کیسے کرتے ہیں؟

محب مرزا: اپنے ذہن کو فوکس کرتا ہوں۔ پلاننگ کرتا ہوں کہ آج کیا کچھ کرنا ہے۔

شیف اسپیشل: آپ دونوں کا جوائنٹ وینچر یا پروجیکٹ جو بہت یادگار رہو؟

محب مرزا: New York Citi International Film Festival میں ہماری فلم Seedlings کو People's Choice for Best Film کا ایوارڈ ملا۔ یہ فلم ہم دونوں کے لیے بہت یادگار تھی۔ اس فلم کا ہر شوٹ تھکا دینے والا تھا۔ ہم دونوں نے اس فلم کے لیے بہت محنت کی تھی۔

شیف اسپیشل: آپ دونوں کی کیمسٹری بہت الیکٹریکل ہے لیکن شوز میں آپ بہت کم اکٹھے نظر آتے ہیں؟

محب مرزا: ہم دونوں اپنی انفرادیت قائم رکھنا چاہتے ہیں۔ آن ایئر کپلز کی طرح خود کو ایک دوسرے کے ساتھ باؤنڈ نہیں کرنا چاہتے۔

شیف اسپیشل: جب آپ ایک دوسرے کو کسی دوسرے ایکٹر کے ساتھ پرفارم کرتے دیکھیں تو جیلسی محسوس ہوتی ہے؟

محب مرزا: بالکل بھی نہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ ایک رومانٹک سین کے پیچھے کتنے ٹیکنیکل پوائنٹس ہوتے ہیں لہٰذا رومانٹک سین کو رومانٹک کہا ہی نہیں جا سکتا۔

شیف اسپیشل: آپ دونوں کی زندگی کا کوئی یادگار لمحہ؟

آمنہ شیخ: کچھ سال پہلے محب نے International Filmmaker Festival میں بیسٹ اسپورٹنگ ایکٹر کا ایوارڈ جیتا وہ لمحات میرے لیے بہت خوشگوار تھے۔ اس وقت سٹیج پر جا کر ایوارڈ وصول کرنے کے بجائے محب میرے پاس آئے اور مجھے ایک خوب صورت pendant گفٹ کیا۔

محب مرزا: میں نے سوچا ہوا تھا کہ میں یہ ایوارڈ جیتوں یا ہاروں، لیکن اناؤنسمنٹ کے موقع پر یہ گفٹ آمنہ کو دوں گا۔ اس کی فرمائش آمنہ نے بہت عرصہ پہلے کی تھی۔

شیف اسپیشل: شادی سے پہلے اور بعد کی زندگی میں کیا فرق دیکھتی ہیں؟

آمنہ شیخ: اکثر خواتین کہتی ہیں کہ شادی کے بعد ان کی زندگی بہت باؤنڈ ہو گئی ہے لیکن میں یہ کہوں گی کہ I have got wings after marriage.

برج دلو

21 جنوری تا 19 فروری

نشان	:	مشکیزہ بردار
عنصر	:	ہوا
حاکم سیارہ	:	یورینس، زحل
سعد پتھر	:	لاجورد، یاقوت ارغوانی
مبارک دن	:	ہفتہ
دوستی	:	جوزا، میزان
شادی	:	اسد
کاروبار	:	حوت
روحانیت	:	میزان، جدی
ناموافق بروج	:	ثور، عقرب

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

شخصیات

ابراہم لنکن، چارلس ڈارون، گلیلیو، ابھیشیک بچن، پریتی زنٹا، بوبی دیول، اُرمیلا، بہروز سبزواری، شیراز اپل۔

خصوصیات

اس برج کی حکمرانی یورینس اور زحل کے پاس ہے۔ یہ دونوں انتہائی مختلف مزاج کے سیارے ہیں۔ اسی لیے عموماً دلو افراد بھی دو طرح کے ہوتے ہیں۔ ایک سنجیدہ جنھیں زحل کنٹرول کرتا ہے اور دوسرے مقناطیسیت سے بھرپور انقلابی دلو جنھیں یورینس کنٹرول کرتا ہے۔ سائنس، ٹیکنالوجی، انجینئرنگ اور الیکٹرونکس وغیرہ دلو سے وابستہ چند اہم شعبے ہیں۔ یہ برج لوگوں کو سوچ اور عمل کی نئی جہتوں سے روشناس کروانے کے ساتھ ساتھ انھیں دوستی، محبت، بھائی چارے اور جستجو کی ترغیب بھی دیتا ہے۔ دلو افراد اصول پرست، اعلیٰ ظرف اور کھلے دل و دماغ کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کے قول و فعل میں تضاد نہیں ہوتا۔ یہ جیو اور جینے دو کی پالیسی پر نہ صرف خود عمل پیرا ہوتے ہیں بلکہ دوسروں کو بھی اس کی تبلیغ کرتے ہیں۔ دلو افراد میں پائی جانے والی سحر انگیز کشش کی بدولت بعض اوقات لوگ بلاوجہ ان سے پیار کرنے لگتے ہیں۔ دلو افراد کے نزدیک ہر انسان یکساں اہم ہے، اس لیے وہ دوسروں کی باتیں انہماک اور توجہ سے سنتے ہیں۔ انھیں سب سے بڑا خوف یہ ہوتا ہے کہ کوئی بہت قریب ہو کر ان کے اندرنہ جھانک لے۔ ایک معروف ماہر فلکیات کا کہنا ہے کہ ”دلو وہ تنہائی پسند شخص ہے جو تنہا نہیں رہنا چاہتا۔“ شاید یہی دلو کی بہترین تعریف ہے۔

اگلے بارہ ماہ

آنے والا سال آپ کے لیے ہلچل، غیر متوقع مگر مثبت حالات اور خوشیاں لے کر آرہا ہے۔ پہلی سہ ماہی میں لگتا ہے کہ آپ کے اندر ایک نڈر اور بے باک لیڈر اجاگر ہوگا۔ آپ اپنے لیے اور اپنے مقاصد میں کامیابی کے لیے زبردست حکمت عملی اپنائیں گے۔ آپ کے ارادے پختہ اور نیت نیک ہوگی۔ آپ کا ارادہ ایک ایسی ٹیم بنانے کا ہے جو ایمان دار، وفادار، مثبت، قدامت پرست اور دوست باش ہو۔ جس کے لیے خاندان اور خاندانی روایات اہم ہوں۔ اس کے علاوہ آپ کی توجہ کمیونی کیشن اور مارکیٹنگ کی جانب مرکوز رہے گی۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے اندر گفتگو کا فن قدرتی طور پر بہت زیادہ ابھر کر سامنے آرہا ہے۔ آپ کی گفتگو لوگوں کو گھما کر رکھ دے گی۔ اگلے بارہ ماہ میں آپ علم کی جستجو میں مصروف رہیں گے۔ ایسا علم جو دوسروں کی نظروں میں مقام حاصل کرنے کے لیے نہ ہو۔ نہ ہی بلند مقام، عہدہ یا طاقت کے حصول کے لیے ہو۔ بلکہ آپ کچھ نیا اس لیے سیکھنا چاہتے ہیں کہ اردگرد پھیلی دنیا کو سمجھ اور دریافت کر سکیں۔

آپ کے لیے اس برس کی ہیڈ لائن یہ ہے کہ آپ نئے دور کے آغاز کی خاطر پرانے سسٹم کو بدلنا چاہیں گے۔ یہ کام آپ کسی چیلنج کی طرح سرانجام دیں گے۔ زندگی کا یہ وہ پڑاؤ ہے کہ جہاں آپ زندگی کے خارجی پہلو کو سنجیدگی سے لیں گے۔ آپ یہ جاننے کی کوشش کریں گے کہ کیا ضروری ہے اور کیا ضروری نہیں ہے۔ شخصیات، اعتقادات یا معمولات جو بھی چیز آپ کی زندگی میں رکاوٹ بن رہی ہے آپ اس میں ترمیم، ردوبدل یا اصلاح کی گنجائش کے بارے میں سوچیں گے۔ یہ سوچ آپ کا مرکز و محور دکھائی دیتی ہے۔ آپ کے تمام تر تعلقات خاص طور پر محبت کے معاملات تبدیلی کی زد میں نظر آتے ہیں۔ ہر رشتے میں کچھ سپیڈ بریکر نظر آرہے ہیں۔ معاملات طے ہونے سے پہلے کچھ جھٹکے یا کسی طرح کی آزمائش نظر آتی ہے۔ تاہم یہ تمام آزمائشیں آپ کو مقصد کے قریب ترین کردیں گی۔

فروری 2016ء
ٹاروکارڈز کے حوالے سے

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

آپ کے لیے یہ مہینا چیلنجز سے بھرپور ہے۔ حمل افراد ایسی صورت حال میں بھرپور پرفارمنس کا مظاہرہ کرتے ہیں جب انھیں ہر طرف سے کوئی نہ کوئی چیلنج درپیش ہو۔ لہٰذا یہ وقت آپ کے لیے باعث مسرت ہوگا۔ آپ کو درپیش چیلنجز جتنے زیادہ مشکل ہوں گے اتنا ہی زیادہ جوش وجذبہ اور حوصلہ آپ کے اندر پیدا ہوتا دکھائی دیتا ہے۔ یہ مہینا ایسا ہی ہے کہ جب آپ مخالفت کے بعد کامیابی حاصل کریں گے۔ آپ کے اندر ضد کا عنصر نظر آتا ہے۔ آپ کی خدمات بے لوث تو ہیں مگر ان میں تعصب کا غلبہ نظر آتا ہے۔ آپ حقیقت اور سچ کو جھٹلا کر اپنوں اور دوستوں کا ساتھ دیں گے۔ آپ واضح طور پر اپنوں کی سائیڈ لیتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔

اس ماہ محبت کے معاملات بھی اہم ہیں لیکن آپ مستقبل کی منصوبہ بندی کرنے کے بجائے ماضی کی جانب دیکھتے رہیں گے۔ شاید آپ کا جھکاؤ بیک وقت دو لوگوں کی طرف ہے۔ کبھی آپ کا دل ایک کی طرف جھکتا ہے تو کبھی دوسرے کی طرف۔ البتہ یہاں بدنیتی یا فلرٹ کا معاملہ نہیں لگتا۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ جیسے آپ کا دل اور دماغ الجھ گیا ہو۔

ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

اس ماہ آپ کے اندر ایک مقناطیسی کشش کا حامل لیڈر اجاگر ہوگا۔ آپ ایک ایسی ٹیم بنانے کا ارادہ رکھتے ہیں جس کے ساتھ آپ کوئی میچ جیت سکتے ہیں۔ ثور افراد کے اندر تیزی، جلدی اور بے چینی کے احساسات بہت کم ہی پیدا ہوتے ہیں لیکن یہ مہینا ایسا ہے کہ جس میں آپ ان کیفیات سے گزرتے نظر آتے ہیں۔ آپ کی گفتگو لوگوں کو گھما کر رکھ دے گی۔ آپ کا ذہن ایسی صورت حال سے گزرے گا کہ جہاں آپ recycle engineer کی طرح ہر ناکارہ شے کو کارآمد بنانا چاہیں گے۔ اس ذہنی رو سے فائدہ اٹھائیں۔ آپ بہت سے ایسے آئیڈیاز کے بارے میں سوچ سکتے ہیں جو عرصہ دراز تک آپ کو فائدہ دے سکیں گے۔ اس ماہ آپ کی زندگی میں کچھ نیا ہوتا نظر آتا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ کچھ نئے دوست یا اساتذہ آپ کی زندگی میں داخل ہوں۔ ان دنوں آپ جو بھی رسک لینا چاہتے ہیں، لے لیں کیوں کہ یہ وقت آپ کے لیے سازگار ہے۔

جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

اس ماہ آپ کو محسوس ہوگا کہ جیسے آپ کے پر کھل گئے ہیں اور آپ بلند پرواز کرنے کے لیے تیار ہیں۔ نئے آغاز، نئے آسمان، بہترین وسائل، ٹیلنٹ اور آگے بڑھنے کا جنون۔۔۔ پورا مہینا کچھ ایسی ہی صورت حال رہے گی۔ جوزا افراد کے لیے یہ صورت حال بے حد من پسند اور دلچسپ ہے کیوں کہ آپ ایسی زندگی پسند کرتے ہیں جس کی بنیاد جذبات کے بجائے ذہانت پر ہو۔ اس ماہ آپ جذبات سے یوں دور بھاگ رہے ہیں جیسے کہ یہ کوئی بیماری ہو۔ یہ صورت حال آپ کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتی ہے کیوں کہ آپ یہ زندگی تنہا نہیں گزار رہے بلکہ دوسرے لوگ بھی آپ کے ساتھ ہیں۔ وہ آپ کے اس رویے سے خاصے پریشان اور افسردہ ہیں۔ آپ کے تعلقات میں شدید تشنگی دکھائی دیتی ہے لہٰذا ان پر توجہ دیں۔ اس ماہ آپ کا سامنا دوغلے پن اور دوراہوں سے ہوسکتا ہے۔ ذہانت اور جلال جوزا افراد کی بنیادی خصوصیات ہیں، اس ماہ یہ خصوصیات آپ کے اندر عروج پر دکھائی دے رہی ہیں۔

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

گوکہ آپ کے لیے حالات بہت مناسب رفتار اختیار کیے ہوئے ہیں اور کوئی بہت بڑی مشکل بھی دکھائی نہیں دے رہی لیکن آپ نے اپنے ذہن میں بہت سے خیالی دوست، دشمن اور وسوسے پال رکھے ہیں جن کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں۔ آپ اس ماہ خود کو کنفیوژ کرتے دکھائی دے رہے ہیں۔ یہ صورت حال خوش فہمیوں کے ساتھ ساتھ غلط فہمیوں کا سبب بھی بن سکتی ہے۔ ایسے میں کوئی غلطی سرزد ہونے کا امکان بھی خاصا بڑھ سکتا ہے۔ خوابوں اور سرابوں کا پیچھا چھوڑ کر حقیقت کا سامنا کریں۔ آپ کے سامنے ایک سے زیادہ امکانات اور مواقع موجود ہیں ان سے فائدہ اٹھائیں۔ حقیقت کا سامنا کریں اور "Bird in the hand is worth two in the bush" کو یاد رکھیں۔ اس ماہ آپ کو بہت سے نئے دوست اور ساتھی ورکرز ملیں گے۔ ان میں سے زیادہ تر لوگ قابل اعتبار نہیں لہٰذا انھیں صرف دوست بنائیں رازدار نہیں۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ مہینا تازگی کے ساتھ ساتھ کسی نہ کسی صورت میں نیاپن لے کر آرہا ہے۔ یہ ایسے آغاز کو ظاہر کرتا ہے جس کے نتائج بہترین ہوسکتے ہیں۔ بہت سے دن ایسے بھی آسکتے ہیں کہ جب آپ کا ذہن بہترین خیالات اور تخلیقی صلاحیتوں سے بھرپور ہو۔ آپ کے ذہن میں خیالات کے ایسے بیج موجود ہیں جن میں پھلنے پھولنے کی بے حد صلاحیت موجود ہے۔ یہ وہ توانائی ہے جو زندگی کو نئی سمت دے سکتی ہے۔ اپنے ذہن پر

بھرپور اعتماد کیجیے۔ ساتھ ہی ساتھ خواب، تخلیات، کشف و کرامات، بصیرت اور دور اندیشی پر بھی یقین رکھیں اور انھیں پنپنے کا موقع دیں۔ اس ماہ میوزک، رائٹنگ، پینٹنگ یا یوگا وغیرہ میں بھی آپ کی دلچسپی پیدا ہوسکتی ہے۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کسی نئے مشغلے کا آغاز کریں جس کا خیال اچانک یونہی بیٹھے بٹھائے آجائے۔ اس ماہ آپ کے اندر کچھ اجاگر ہو رہا ہے جو اپنا اظہار چاہتا ہے۔

سُنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

ان دنوں آپ کے اندر کچھ نئی اور مثبت تبدیلیاں وقوع پذیر ہوتی نظر آتی ہیں۔ کہیں طاقت کا مظاہرہ ہے تو کہیں سخاوت کا۔ آپ کا دل اور دماغ جیسے کھل کر سوچتا اور نئی سمتوں میں پرواز کرتا نظر آتا ہے۔ آپ کے اندر مضبوطی کے ساتھ ساتھ ایمان داری بھی پیدا ہوتی دکھائی دے رہی ہے۔ سنبلہ افراد کے اندر یہ تبدیلی اگلے ماہ بھی جاری رہے گی۔ اگر آپ چاہیں اور خود پر توجہ دیں تو جلد ہی آپ کے اندر تیز فہمی اور اعلیٰ ظرفی جیسی صفات پیدا ہوسکتی ہیں۔ اپنے ذہن کو آزاد رکھیں اور سوچیں۔ آپ نے خود پر بہت سی پابندیاں لگا رکھی ہیں۔ ان سے جان چھڑوائیں۔ اکثر سنبلہ افراد خود کو پابند رکھنا پسند کرتے ہیں۔ اس ماہ اور اگلے چند ماہ میں اپنے آپ کو ذرا آزادی دیں۔ اس ماہ آپ رسک بھی لے سکتے ہیں۔ جائیداد کے معاملات کے لیے یہ اچھا وقت ہے۔

میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

یہ ایسا وقت ہے کہ جب آپ کی زندگی میں کوئی کامیاب تکمیل دکھائی دیتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ نیک نامی اور شہرت بھی نظر آتی ہے۔ میزان افراد کے لیے ایسے کاروباری مواقع دکھائی دے رہے ہیں کہ جن میں پھلنے پھولنے کی بے حد صلاحیت موجود ہے۔ اعتماد کے ساتھ آگے بڑھیں۔ مادی فوائد آپ کے منتظر دکھائی دے رہے ہیں۔ گو کہ آپ کو بے حد محنت کرنا ہوگی لیکن اس کے بعد آپ خوب انجوائے بھی کریں گے۔ آپ کا عروج آپ کی محنت کی شرح بہت زیادہ ہے۔

آپ ایک ایسے دور میں داخل ہو رہے ہیں کہ جب محنتوں کا ثمر ملنے ہی والا ہے۔ ترقی کے ساتھ ساتھ کئی ایوارڈز بھی مل سکتے ہیں۔ یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ آپ کی کامیابی آپ کی محنت کا انجام یا happy ending نہیں بلکہ منزل کا پہلا پڑاؤ ہے۔ کام ابھی مکمل نہیں ہوا بلکہ تکمیل کے مراحل میں ہے۔ اس کامیابی کے سلسلے کو جاری رہنا چاہیے۔ اس میں سے کئی راستے نکلتے ہیں۔ ذہن کو کسی نقطے پر مرکوز رکھنے کے بجائے کھلا چھوڑ دیں۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

آپ کے لیے یہ مہینا ماضی کی یادوں اور بازگشت سے وابستہ نظر آتا ہے۔ خاص کر ماضی کے جذباتی تعلقات اور روحانی معاملات آپ کے ذہن پر سوار رہیں گے۔ یہ یادیں موجودہ وقت میں مثبت کردار ادا کرتی نظر آتی ہیں۔ ان سے آپ کی زندگی میں کوئی خلل یا رکاوٹ پیدا ہوتی نظر نہیں آتی۔

اگر آپ کو معاشی مشکلات پیش آئیں تو یاد رکھیں کہ یہ مشکلات ماضی کے غلط فیصلوں یا مالی مسائل کے باعث پیش آئی ہیں۔ آپ کو اپنی خود اعتمادی برقرار رکھنا ہوگی۔ ہوسکتا ہے کہ اپنے نقصانات کے باعث آپ ڈگمگا جائیں یا اپنا اعتماد برقرار نہ رکھ سکیں۔ ایسا کرنا بالکل غیر ضروری ہے۔ آپ کو یہاں سمجھ داری سے کام لینا ہوگا۔

آئندہ دنوں میں آپ غیر ضروری انا پرستی کا اظہار کر رہے ہیں۔ اگر آپ کسی ذہنی الجھن سے گزر رہے ہیں تو اس کا حل ماضی میں تلاش کریں کیوں کہ اس وقت آپ کے حالات ماضی سے پیوستہ ہیں۔

قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

قوس افراد کے لیے یہ مہینا تبدیلیوں کا ہے۔ اس ماہ بڑی بڑی تبدیلیوں خاص کر کاروباری معاملات میں تبدیلیوں کی توقع رکھیں۔ اس ماہ آپ کو بہت سے پیغامات وصول ہوں گے۔ ان پیغامات کی جانب آپ کا ردعمل بے حد معنی خیز ہے۔ آپ کے لیے یہ مہینا بہت لکی دکھائی دے رہا ہے۔ قوس افراد اس ماہ ایسا اطمینان محسوس کریں گے جیسا کہ مچھلی تالاب میں کرتی ہے۔

آپ پر fish in pond والی مثال صادق آتی ہے۔ آپ بالکل اپنے مخصوص انداز میں بی ہیو کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ یعنی کبھی فلاسفر والا انداز، کبھی مسخرہ پن اور کبھی دوسروں کی ٹانگ کھینچنا۔ ہر قوس اندر سے فلاسفر ہی ہوتا ہے لیکن بات مزاحیہ انداز میں کرتا ہے۔ اس ماہ آپ کے اردگرد کی مینجمنٹ تبدیل ہوسکتی ہے یا پھر کچھ اہم تبدیلیاں واقع ہوسکتی ہیں جن کے باعث آپ کی پوزیشن پہلے سے بہتر ہوتی نظر آتی ہے۔ اس ماہ اپنے چور دروازے کھلے رکھیں۔

جَدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

آپ کے لیے یہ مہینا کامیابیوں کو خوش دلی سے انجوائے کرنے کا ہے۔ خوشیاں غیر متوقع انداز سے اچانک ملتی نظر آتی ہیں۔ یہ ہنستا مسکراتا مہینا ہے جس میں دوستوں اور رشتے داروں سے خوب میل جول نظر آتا ہے۔ زیادہ سوچنے اور ناپنے تولنے کی ضرورت نہیں۔ بلاوجہ کی پریشانیوں سے بچتے ہوئے اپنی کامیابیوں اور خوشیوں کو انجوائے کریں۔ جدی افراد کو اس بات پر ملکہ حاصل ہوتا ہے کہ یہ کسی بھی بری بات سے اچھائی کا پہلو نکال لیتے ہیں۔ اسی طرح اچھی بات سے کوئی برا پہلو برآمد کر لیتے ہیں۔ ان کے لیے میری یہ نصیحت ہے کہ زیادہ گہرائیوں میں جا کر نہ سوچا کریں۔ اس ماہ لگتا ہے کہ قدرت آپ پر بہت مہربان ہے۔ آپ جس شے کو ہاتھ لگائیں گے وہ جگمگا اٹھے گی۔

دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

آپ کے حالات دیکھ کر لگتا ہے کہ جیسے دیر آید درست آید والا معاملہ ہو۔ معاملات دیر سے سہی لیکن بہترین انداز اختیار کریں گے۔ بڑی مدت بعد لگتا ہے کہ آپ سکون کا سانس لیں گے۔ آپ اندر سے مطمئن نظر آتے ہیں اور آپ اپنے اندر امید اور خوشی کو محسوس کریں گے۔ پرانے اور مدتوں سے موجود مسائل کے نئے حل نکالیں گے۔ جہاں سے آپ سوچ بھی نہیں سکتے تھے، اس سمت سے کوئی اہم پیش رفت ہوگی۔

اس ماہ تکلیف اور بیماری دور ہوتی نظر آتی ہے۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ زندگی میں نئے اُفق روشن ہو رہے ہیں۔ یہ سب کچھ غیر متوقع مدد کے باعث نظر آتا ہے۔ آپ کے لیے یہ مہینا خالص دلو مہینا دکھائی دے رہا ہے۔ آپ لوگوں، کاموں اور چیزوں کو جیسے جہاں اور جس صورت حال میں دیکھنا چاہتے تھے بالکل ویسا ہی پائیں گے۔ اتنا سب کچھ ہونے کے باوجود آپ جھک کر دوسروں کو سہارا دینے میں فخر محسوس کریں گے۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

اس ماہ حوت افراد کے لیے اہم بات یہ ہے کہ آپ مثبت سوچ کے ساتھ زندگی کا سفر طے کرنے کا مصمم ارادہ کریں گے۔ آپ اپنے مستقبل کی مضبوط بنیاد رکھیں گے یا پھر بنیادوں کو مضبوط بنانے کا ارادہ کر کے اس پر کام بھی شروع کر دیں گے۔ یوں کہہ لیں کہ آپ نے اپنے خوابوں میں حقیقت کا رنگ بھرنے کا ارادہ کر لیا ہے۔

اس ماہ کسی نئی ملازمت یا کاروبار کے آغاز کے بھی واضح امکانات نظر آتے ہیں۔ کوئی مشغلہ کاروبار کی شکل اختیار کرسکتا ہے۔ یہ دن دوستی اور رشتوں کو مضبوط کرنے کے ہیں۔ کسی نئی محبت کا آغاز بھی ہوسکتا ہے۔ کسی ایسی شخصیت سے ملاقات متوقع ہے جس کے نظریات سے بہت ہم آہنگی پیدا ہوسکے گی۔ آپ کی زندگی میں بہت کچھ مثبت ہونے جا رہا ہے۔ اس ضمن میں دوسروں کی سوچ کا دھیان رکھیں۔ ضروری نہیں کہ جسے آپ قابل اعتماد سمجھیں وہ اس قابل ہو بھی۔ اس ماہ حوت خواتین لوگوں کی توجہ کا مرکز رہیں گی۔

Love Birds

سلیبرٹیز کا تعلق بالی وڈ سے ہو یا ہالی وڈ سے، شائقین ان سے متعلق تمام خبروں سے آگاہ رہنا چاہتے ہیں۔ خاص کر فروری کے مہینے میں ہر کوئی یہ جاننا چاہتا ہے کہ ان کی پسندیدہ سلیبرٹیز ویلنٹائن ڈے کس کے ساتھ منا رہی ہیں۔ فلمی ستارے ویسے بھی اپنے راز چھپا نہیں سکتے کیوں کہ میڈیا ان کی ایک ایک حرکت پر نظر رکھے رہتا ہے۔

یہ لوبرڈز جہاں ایک دوسرے کو بہت عزیز ہوتے ہیں وہیں ان کے فینز بھی انھیں اکٹھا دیکھنا چاہتے ہیں۔ ماضی کے ایسے کئی جوڑے کامیاب اور محبت بھری زندگی گزار رہے ہیں۔ موجودہ وقت میں بھی ایسے کئی چارمنگ جوڑے ہیں جنہیں شائقین ان فیوچر اکٹھا دیکھنا چاہتے ہیں۔ اس ویلنٹائن ڈے پر کون کس کا ویلنٹائن بنے گا، اس بات کا آئیڈیا تو آپ کو ہوگا ہی، لیجیے ہم کنفرم بھی کر دیتے ہیں۔

تو میرا ہیرو

دپیکا اور رنویر سنگھ کا افیئر کسی سے ڈھکا چھپا نہیں ہے۔ رنبیر کپور اور دپیکا کا بریک اپ ہوا تو دپیکا نے اسے درد سر نہیں بنایا۔ یوں کہہ لیں کہ رنویر سنگھ نے یہ نوبت ہی نہیں آنے دی اور جھٹ سے رنبیر کی جگہ فل کر دی۔ آڈیئنس نے بھی اس تبدیلی کو سراہا۔ دپیکا اور رنویر نے اپنے ریلیشن شپ کو چھپانے کی کبھی کوشش نہیں کی بلکہ حال ہی میں ایک انٹرویو دیتے ہوئے دپیکا نے یہ بیان دے ڈالا کہ "رنویر کی فیملی میری فیملی ہے"۔ یہ سن کر بہت سے لوگوں کے دل بھی ٹوٹے۔ دپیکا کا کہنا ہے کہ "رنویر کے ساتھ میں خود کو خود میں محسوس کرتی ہوں۔" دپیکا نے 2016ء کے لیے کوئی فلم بھی سائن نہیں کی اور غالب امکان ہے کہ وہ اپنی شادی یا ریلیشن شپ کے بارے میں کچھ اہم فیصلہ کرنا چاہ رہی ہیں۔ رنویر سنگھ کو کوئی کتنا ہی منچلا، شرارتی اور شوخ کیوں نہ کہے دپیکا کے لیے وہ بہت ذہین، میچور اور مختلف انسان ہیں۔ دوسری طرف رنویر سنگھ کا کہنا ہے کہ میں دپیکا کے ساتھ Happily ever after جیسی زندگی گزارنا چاہتا ہوں۔

بریک اپ؟؟؟

باربی ڈول کترینا کیف نے جانے کتنے دل توڑے تو رنبیر کپور کا دل بسایا۔ بے چارے سلمان خان بھی کئی سال کترینا کی راہوں میں بیٹھے رہے۔ رنبیر نے بھی کترینا کی خاطر دپیکا کو سائیڈ لائن لگا دیا۔ اب نہ جانے کس کی نظر لگ گئی کہ ان دونوں کے بریک اپ کی خبریں منظر عام پر آ رہی ہیں۔ کترینا اور رنبیر ایک ہی apartment شیئر کر رہے تھے مگر رنبیر کپور اب اپنے پیرنٹس کے گھر میں شفٹ ہو گئے ہیں۔ لوگوں کا خیال تھا کہ شاید رنبیر کترینا اور فیملی کو آس پاس رکھنا چاہتے ہیں لیکن حقیقت تو اس کے برعکس تھی۔ کترینا رنبیر کے اس فیصلے سے بالکل بھی خوش نہیں تھیں کہ رنبیر دپیکا کے ساتھ فلم میں کام کریں۔ دوسری طرف دپیکا بھی رنبیر پر حق جتانے سے باز نہیں رہتیں۔ شائقین ابھی بھی امید لگا کر بیٹھے ہیں کہ شاید ویلنٹائن ڈے پر رنبیر اور کترینا دوبارہ ایک ہو جائیں، تاہم امید بہت کم ہے کیوں کہ اس بریک اپ کے فوری بعد کترینا نے سلمان خان سے رابطے استوار کرنا شروع کر دیے ہیں۔

تم ہی تو ہو

عالیہ بھٹ جتنی شوخ چنچل اور باتونی ہیں ان کے بوائے فرینڈ سدھارتھ ملہوترا اتنے ہی سنجیدہ اور introvert ہیں۔ گو کہ ان دونوں نے اپنے ریلیشن شپ کو ڈکلیئر نہیں کیا تاہم محبت ان دونوں کی آنکھوں اور باتوں سے عیاں ہوتی ہے۔ نیو ائیر کے موقع پر عالیہ طبیعت ناساز ہونے کی وجہ سے کوئی پارٹی اٹینڈ نہیں کر رہی تھیں لیکن سدھارتھ نے یہ موقع یوں ہی جانے نہیں دیا اور عین ٹائم پر سرپرائز دے کر عالیہ کی نیو ائیر نائٹ کو اسپیشل بنا دیا۔ گزشتہ ماہ سدھارتھ کی برتھ ڈے کے موقع پر عالیہ نے انھیں وش کیا تو سدھارتھ نے ان الفاظ میں شکریہ ادا کیا کہ "Thank you love big hug." ڈھکے چھپے انداز سے ہی سہی سدھارتھ نے اظہار محبت تو کیا۔

شاید ابھی یہ دونوں کیریئر کے آغاز میں ہیں اس لیے اپنے ریلیشن شپ کو ایکسپوز نہیں کرنا چاہتے۔ جو بھی ہو عالیہ اور سدھارتھ ایک دوسرے کے ساتھ بہت کیوٹ دکھائی دیتے ہیں اور پبلک بھی انھیں ہمیشہ ساتھ ہی دیکھنا چاہتی ہے۔

کنوارہ نہیں مرنا

لگتا ہے سلمان خان نے کنوارہ رہ کر مرنے کی قسم توڑ دی ہے۔ جی ہاں! اس ویلنٹائن ڈے پر سلمان خان اکیلے نہیں ہوں گے بلکہ ان کے ساتھ ان کے سپنوں کی رانی Lulia Vantur ہوں گی۔ گو کہ لولیا کافی عرصے سے سلمان خان کے ساتھ منسلک ہیں اور ان دونوں کے ریلیشن شپ کے چرچے گزشتہ سال بھی منظر عام پر رہے لیکن اینٹی میرج سلو یہ کہہ کر ٹالتے رہے کہ ابھی وہ شادی جیسی ذمہ داری اٹھانے کے لائق نہیں۔ شاید اب وہ خود کو میچور اور ذمہ دار سمجھنے لگ گئے ہیں۔ لولیا نے سلمان خان کی برتھ ڈے پر انھیں 50kg کا اسپیشل کیک گفٹ کیا جس کی پہلی بائٹ سلمان نے انھی کو پیش کی۔ دوسری طرف سلمان نے لولیا کو ایک برینڈ نیو کار بھی تحفے میں دی۔

سلمان کی فیملی میں کوئی فنکشن ہو یا کسی فلم کی شوٹنگ ہو، لولیا ہر جگہ ان کے ارد گرد منڈلاتی نظر آتی ہیں۔ لگتا ہے کہ سلمان خان کو اپنی آئیڈیل لائف پارٹنر مل گئی ہیں البتہ یہ پارٹنر ایشوریا رائے اور کترینا کیف کی طرح ڈیمانڈنگ نکلی تو سلمان کے لیے بہت مسئلہ ہو جائے گا۔

بیوٹی بولڈ

انوشکا شرما اور ورات کوہلی اپنے لو افیئر کا برملا اظہار کر چکے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ میڈیا ان کی جان چھوڑ کر کوئی نیا اسکینڈل تلاش کر رہا ہے۔ یہ دونوں ایک دوسرے کی فیملیز سے بھی مل چکے ہیں تاہم فی الحال شادی کا ارادہ نہیں رکھتے کیوں کہ وہ ایک دوسرے کے کیرئیر کو مضبوط دیکھنا چاہتے ہیں۔ انوشکا اور ورات اس بات کو کنفرم کر چکے ہیں کہ وہ جب بھی شادی کریں گے ایک دوسرے کے ساتھ ہی کریں گے۔ سوشل میڈیا پر بھی یہ دونوں اپنی محبت کا اظہار کرتے پائے گئے ہیں۔

دو دِلوں کی کہانی

پاکستانی فیشن انڈسٹری میں جہاں بہت سی سلیبرٹیز ایک دوسرے سے منسلک ہو چکی ہیں وہیں ابھی کچھ اور بھی رشتے بنائے جا رہے ہیں۔ جی ہاں سائرہ یوسف، آمنہ شیخ، عائزہ خان کے بعد اب عروہ حسین بھی اپنا ریلیشن شپ اسٹیٹس ڈکلیئر کر چکی ہیں۔ عروہ حسین اور فرحان سعید کا کیوٹ کپل پاکستانی عوام کے دلوں میں گھر کر چکا ہے۔ ان دونوں کی کیمسٹری ویڈیوز اور ڈراموں میں بہت کمال کی دکھائی دیتی ہے۔ عنقریب یہ دونوں شادی کے بندھن میں بندھنا چاہتے ہیں۔

کس سے پیار کروں؟

انگلش فلم سیریز Twilight کے کو اسٹارز کرسٹن سٹیورٹ اور روبرٹ پیٹن سن پر شائقین کی طرف سے یہ پریشر بڑھتا جا رہا ہے کہ وہ انھیں اکٹھا دیکھنا چاہتے ہیں۔ تاہم وہ دونوں ہی اس بات کے لیے تیار نہیں۔ سننے میں آیا ہے کہ روبرٹ پیٹن سن اور ان کی گرل فرینڈ ایف کے اے ٹوگس کے درمیان بھی اب پہلے جیسے تعلقات نہیں رہے اور وہ روب کی کرسٹن کے ساتھ بڑھتی ہوئی مقبولیت سے خائف ہیں۔ پیٹن سن اور ایف کے اے ٹوگس کی متوقع شادی بھی فی الحال منسوخ کر دی گئی ہے۔ شاید روب ابھی تک یہ فیصلہ نہیں کر پا رہے کہ انھوں نے دونوں میں سے کس حسینہ سے شادی کرنی ہے۔ ایسا نہ ہو کہ انھیں دونوں سے ہی ہاتھ دھونے پڑ جائیں۔

Made for Each Other

محبت کرنے والوں کے لیے شادی کے بندھن میں بندھنے سے زیادہ خوب صورت رشتہ اور کیا ہو سکتا ہے۔ گزشتہ ماہ ''گجنی اسٹار'' آسین بھی مائیکرومیکس کو فاؤنڈر راہل شرما کے ساتھ رشتہ ازدواج میں منسلک ہو گئیں۔

گوکہ یہ لو اسٹوری بہت سالوں سے جاری تھی مگر آسین اور راہل نے اسے زمانے کی گرم ہوا سے بچا کر رکھا تھا اور اس وقت تک اس کا اعلانیہ اظہار نہیں کیا جب تک کہ شادی کا فیصلہ نہیں کر لیا۔ آسین کہتی ہیں کہ ان کی لو اسٹوری فلم گجنی سے کچھ زیادہ مختلف نہیں کیوں کہ اصل زندگی میں بھی ان کا ہیرو موبائل برینڈ کا سی ای او ہے جو کئی سالوں تک انھیں چھپ چھپ کر ہی پسند کرتا رہا۔ ان دو دِلوں کو ملانے کے لیے اکشے کمار نے cupid کا کردار ادا کیا۔ آسین کے مطابق اکشے کمار کے مشورے کے بعد ہی انھوں نے راہل سے شادی کرنے کا حتمی فیصلہ کیا۔ شادی کی تقریب میں بھی اکشے کمار نے بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ یہ شادی ہندو اور کرسچن دونوں طریقوں کے مطابق کی گئی۔ وائٹ ویڈنگ ڈریس اپ اور روایتی ہندوستانی لہنگے میں آسین خوب صورتی کے تمام تر لوازمات سے مزین دکھائی دے رہی تھیں

جب کہ ان کے دلہا راجا بھی بہت چارمنگ اور باوقار دکھائی دیے۔ راہل شرما کو بالی وڈ میں تو کوئی نہیں جانتا لیکن بزنس ورلڈ میں وہ نمایاں مقام رکھتے ہیں۔ ایک سوشل سروے میں راہل شرما کا شمار Most influential young people under 40 میں کیا گیا۔ راہل انڈیا میں ہی نہیں بلکہ انٹرنیشنل سطح پر بھی ایک کامیاب بزنس مین کے طور پر جانے جاتے ہیں۔ بزنس مائنڈ رکھنے کے باوجود راہل کافی رومانٹک دکھائی دیتے ہیں۔ آسین کو وہ تمام قیمتی تحائف دے سکتے ہیں جن کی خواہش آسین یا کوئی بھی لڑکی کر سکتی ہے۔ ایک سال قبل جب راہل نے آسین کو پروپوز کیا تو چھ کروڑ کی 20-carat solitaire رنگ بھی انھیں پیش کی۔ گجنی فیم آسین نے بھی اس گفٹ کے بعد پہلی مرتبہ سوشل میڈیا پر

اپنے فینز کو یہ خبر دی کہ وہ راہل سے شادی کرنے کے لیے تیار ہیں۔ اکشے کمار، ٹونکل کھنہ، شلپا شیٹھی، رشی کپور اور بالی وڈ کے کچھ دیگر نامور اداکاروں نے آسین کی شادی میں شرکت کی۔ شادی کا پہلا کارڈ اکشے کمار کو پیش کیا گیا جو کہ ان دونوں کے matchmaker تھے۔ اکشے کمار نے اس موقع پر کہا کہ مجھے خوشی ہے کہ میں نے ان دونوں کو ملانے میں اہم کردار ادا کیا۔ ہاؤس فل ٹو کی شوٹنگ کے دوران میں نے ان دونوں کی کیمسٹری کو محسوس کیا اور انھیں ایک دوسرے کے ساتھ وقت گزارنے میں مدد دی جب کہ وہ میری اس حرکت سے بے خبر تھے۔ یہیں سے ان کے رشتے کی بنیاد پڑی۔ آسین راہل سے لگ بھگ دس سال چھوٹی ہیں تاہم راہل نے اپنی فٹنس کا خیال کسی ایکٹر کی طرح ہی رکھا ہوا ہے،

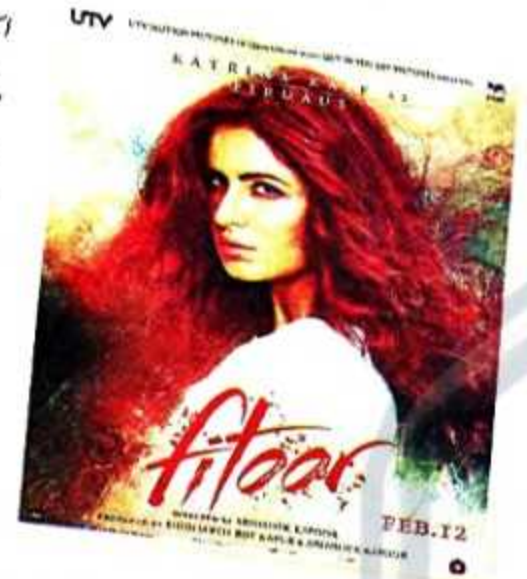
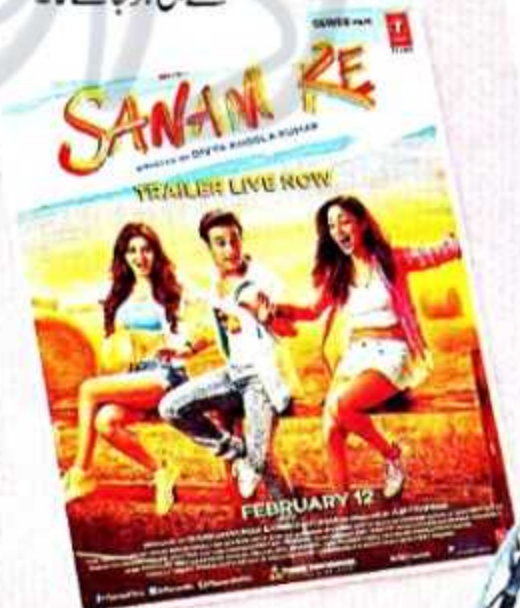
بالی وڈ سے دور رہ کر بھی راہل آسین کے ہیرو بن گئے

یہی وجہ ہے کہ بالی وڈ سے دور رہ کر بھی وہ آسین کے ہیرو بن گئے۔ شادی کے بعد راہل نے ایک ٹویٹ میں اپنی اور آسین کی تصویر کے ساتھ یہ خوب صورت میسج لکھا کہ "Holding MY WORLD in my arms!!!"

اپنی محبت کا اتنی خوب صورتی سے اظہار کر کے یقیناً راہل نے بہت سی لڑکیوں کا دل جیت لیا۔ شائقین امید رکھتے ہیں کہ اپنی زندگی میں آنے والی اس خوب صورت لڑکی کو وہ ہمیشہ خوش رکھیں گے۔

دو دِلوں کو ملانے کے لیے اکشے کمار نے cupid کا کردار ادا کیا

movies
this month

سے Great Expectations
اس رومانٹک ڈراما فلم کی کہانی چارلس ڈکنز کے ناول
ماخوذ کی گئی ہے۔فلم میں تبو، کترینا کیف، سدھارتھ رائے کپور، ابھیشیک کپور اور اویتی راؤ
حیدری مرکزی کردار ادا کررہے ہیں۔ فلم کی زیادہ تر شوٹنگ کشمیر میں کی گئی ہے تاہم
کشمیری مسائل کا کوئی حوالہ نہیں دیا گیا۔ فلم کی ڈائریکشن ابھیشیک کپور اور پروڈکشن
سدھارتھ رائے کپور کی ہے۔
فلم میں جہاں کترینا کیف بہت خوب صورت دکھائی دے رہی ہیں وہیں ناقدین تبو کی
لازوال اداکاری اور شخصیت کے سحر سے بھی بہت متاثر ہوئے ہیں۔ تبو سے پہلے اس
کردار کے لیے ریکھا جی کو سائن کیا گیا تھا تاہم کچھ ناگزیر وجوہات کی بنا پر انھوں
نے اس فلم میں کام کرنے سے انکار کر دیا تھا۔

اس رومانٹک فلم کا انتظار نہ صرف انڈیا بلکہ پاکستان میں بھی کیا جارہا ہے کیوں کہ اس
میں پاکستانی ماڈل اور ٹی وی آرٹسٹ ماورا حسین ڈیبوٹ پرفارمنس دے رہی ہیں۔ اس
میوزیکل رومانٹک فلم کا میوزک ہمیش ریشمیا نے دیا ہے۔ ڈائریکشن رادھیکا راؤ، ونے
سپرو اور پروڈکشن دیپک مکت کی ہے۔ ماورا سے قبل بھی کئی پاکستانی ایکٹریسز انڈین
موویز میں کام کر چکی ہیں تاہم ماورا اپنے کیریئر کے آغاز میں ہی یہ موقع حاصل کرنے میں
کامیاب ہوگئیں۔ بالی وڈ میں ماورا کے لیے اِن فیوچر کیا اسکوپ ہے، اس کا تعین اس فلم
سے ہی ہو جائے گا۔

اس رومانٹک ڈراما فلم کی ڈائریکشن دیویا کھوسلہ کمار کی اور پروڈکشن بھوشان کمار کی ہے۔
فلم میں پلکت سمرت، یمی گوتم، اروشی راتیلا اور رشی کپور مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ فلم
میں دیویا کھوسلہ آئٹم سونگ بھی پرفارم کریں گی۔ دیویا کھوسلہ اس سے قبل ''یاریاں'' فلم
ڈائریکٹ کر چکی ہیں۔